RIZA
GIUGNO 2016 PERIODICO MENSILE
ISSN 2465-3470 (ON LINE)
N.85

SALUTE NATURALE EXTRA

OGNI MESE UNA CURA VINCENTE

LE MAGICHE VIRTÙ DEL SALE MARINO

È la cura più efficace per:

- la cervicale e il mal di schiena
- la psoriasi e gli eczemi
- la cellulite e la ritenzione

ECCO LA GUIDA PER USARLO BENE

I bagni, gli impacchi e gli scrub da fare ogni giorno a casa tua

SCOPRI IL SUO STRAORDINARIO POTERE

IL CUSCINO DI SALE
Disinfiamma le ginocchia

LE INALAZIONI
Curano asma, riniti e allergie

GLI SCIACQUI SALINI
Prevengono carie, gengiviti e tartaro

Acqua Lindos

Seguici su

Bevine 2 e stai subito bene

Il contenuto del bicchiere corrisponde a una bottiglietta di acqua Lindos da 500 ml

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria, oppure telefonando al numero verde 800 12.64.53

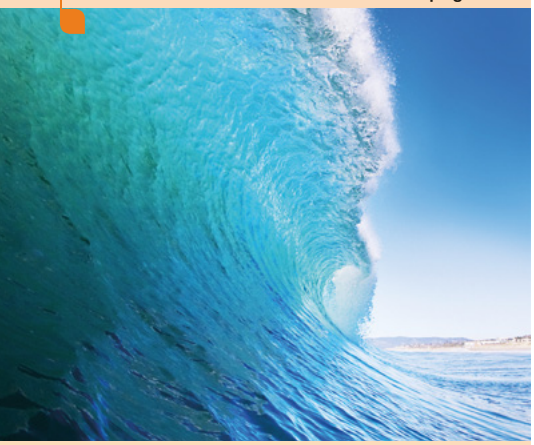
L'EDITORIALE di Vittorio Caprioglio

Un rimedio millenario che oggi va riscoperto

Il sale fa parte della storia dell'uomo e da sempre è uno strumento prezioso per la salute e la cura di tutto il corpo: ecco perché merita di essere conosciuto e usato bene

Ci deve essere qualcosa di straordinariamente sacro nel sale, scriveva il poeta Khalil Gibran, perché lo ritroviamo nelle lacrime e nell'oceano. In effetti, un tempo, il sale veniva chiamato "oro bianco" e, nonostante oggi sia diventato una sostanza che troviamo nei supermercati a prezzi minimi, sarebbe un grave errore darlo per scontato. In passato era una merce davvero preziosa, per la quale si sono fatte guerre, ma anche oggi c'è chi rischia la propria vita per il sale. Nel deserto africano, è ancora di vitale importanza: i tuareg, gli uomini blu signori del Sahara, affontano giorni di marcia tra le dune, senza acqua e a condizioni estreme, per arrivare ad alcune saline e far scorta di questo minerale. Il sale per loro è davvero oro, indispensabile non solo come moneta di scambio, ma anche per la sopravvivenza dei cammelli. I tuareg sottopongono i loro animali a vere e proprie cure cicliche a base di sale, l'unico rimedio capace di liberarli dai parassiti intestinali che rischierebbero di condurli alla morte in poco tempo. Il loro nomadismo entrerebbe in crisi se quei preziosi quadrupedi dovessero soccombere… Il sale è l'alimento più usato sulla Terra e ha possibilità di impiego e applicazioni che spesso non conosciamo. In questo numero di Salute Naturale Extra, oltre a ripercorrere velocemente la storia del sale, vedremo come servircene ogni giorno per proteggere la nostra salute, riscoprendo anche utilizzi che le diverse medicine della Tradizione ci hanno consegnato. In particolare poi andremo a valutare insieme l'uso proprio e improprio del sale nell'alimentazione. Come spesso accade nella nostra civiltà dell'opulenza, perdiamo facilmente la misura e riusciamo a trasformare una sostanza preziosa in un prodotto tossico: il nostro organismo, per regolare le sue attività, ha bisogno di modiche quantità di cloruro di sodio che trae, in genere, da frutta e verdura. Invece, nell'attuale alimentazione occidentale, c'è un eccesso di sale che va da 10 a 35 volte il normale fabbisogno. Questo comporta una serie di rischi a cascata per i nostri apparati cardio-circolatorio, renale e via dicendo. Il motivo? L'eccesso di sale viene sfruttato fondamentalmente nella stragrande maggioranza dei prodotti confezionati in commercio per esaltare il gusto dei cibi! E, come se non bastasse, il sale che noi usiamo abitualmente viene raffinato e sbiancato chimicamente: per essere più presentabile sugli scaffali gli viene praticato un "trattamento di bellezza" che, malauguratamente, ne altera le proprietà. È dunque necessaria una riscoperta del sale come rimedio terapeutico, cui ricorrere anche per risolvere qualche piccolo problema di salute, anziché abusare di farmaci, ma anche come alimento, da adoperare con nuova consapevolezza e soprattutto nella sua forma più naturale.

Dalle profondità oceaniche arriva tutto il sale della terra → pag. 11



Usato solo o in associazione ad erbe e rimedi naturali è una cura per tutto il corpo → pag. 23

Una soluzione facile contro il dolore: le applicazioni con i cuscini di sale → pag. 26

Il sale, insieme all'argilla, è la base per una maschera dal potere purificante → pag. 33

IL SOMMARIO Giugno 2016 - numero 85

3 L'editoriale
Un rimedio millenario che oggi va riscoperto

6 Notizie dal mondo

8 Il tuo percorso di benessere
In un granello il potere curativo della Natura

10 La guida
Il prodigioso sale marino: la cura antica che nasce dall'acqua

14 Buono a sapersi
Salgemma, marino e cristallino: ecco le differenze

18 L'indagine
Le cure con il sale: un sapere da rivalutare

23 Star bene con il sale: la tua guida pratica
- **Muscoli e articolazioni -** Vinci al naturale lombalgie e cervicali
- **Pelle -** Acqua e sale: la coppia contro irritazioni, micosi e prurito
- **Vie respiratorie -** Sale "da respirare" per liberare naso e polmoni
- **Gambe -** Cellulite e ristagni? Ci vogliono i sali del Mar Morto
- **Bocca -** È il disinfettante delicato per gengive infiammate
- **Capelli -** Addio alla forfora, benvenuti ricci

54 Medicina naturale
Dal sale i granuli che curano

ALIMENTAZIONE

59 A tavola poco sale, ma buono

- **Nel corpo -** Un minerale indispensabile, ma in piccole quantità
- **La scelta giusta -** Nero, blu, grigio, rosso: le varietà da tutto il mondo
- **Dove si nasconde -** Tutto il sale che mangi senza saperlo
- **Nel tuo piatto -** Idee per cucinare senza sale
- **Il tuo programma -** Le tue 48 ore "iposodiche"

PER LA CASA

87 È l'alleato nelle pulizie

Gli altri usi del sale contro lo sporco di stoviglie, panni e utensili

96 Libri

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - **centro@riza.it**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

Anche naso, gola, bronchi e polmoni traggono beneficio dall'uso del sale → pag. 38

A tavola meglio non eccedere: con il sale giusto dai sapore e il cuore non rischia → pag. 66

Tante soluzioni per insaporire i tuoi piatti utilizzando poco sale e tanti aromi → pag. 76

Pulizie ecologiche? Il sale è un alleato per eliminare macchie e incrostazioni → pag. 87

NOTIZIE DAL MONDO

STATI UNITI

Una proteina nel cervello "sente" il sale e ci fa venir sete

Attiva i neuroni dell'ipotalamo

Questa proteina, prima sconosciuta, porta all'attivazione di alcune cellule cerebrali che innescano il bisogno di bere

Il sale, lo sappiamo, attiva la sete. Questo meccanismo tanto comune è per molti aspetti ancora misterioso. Una recente scoperta compiuta da alcuni scienziati americani del Centro di Salute McGill University e della Duke University ha gettato nuova luce su come si attiva il bisogno di bere. È stata individuata nel cervello una proteina che gioca un ruolo chiave: suo il compito di gestire l'idratazione corporea e la temperatura. Questa proteina, prodotta dal gene TRPV1, regola un flusso di ioni attraverso la membrana cellulare, bilanciando i fluidi corporei. È lei dunque che interviene quando è presente troppo sodio e si rischia di trattenere liquidi in eccesso (condizione collegata anche ad alcune patologie serie che possono avere come conseguenza insufficienza cardiaca o trauma cerebrale). Una scoperta importante che, oltre a far comprendere meglio perché abbiamo sete, potrà in futuro aiutare a prevenire alcuni fattori che possono compromettere la salute.

GIAPPONE

È in arrivo la forchetta tecnologica che inganna le papille gustative

La tecnologia si mette al servizio della salute. L'università di Tokio ha infatti messo a punto una forchetta molto particolare che consentirà di ridurre il consumo del sale ingannando le papille gustative. Questa forchetta sfrutta infatti l'elettricità per stimolare i recettori che, sulla lingua, fanno avvertire il sapore salato. Sarà quindi come mangiare molto saporito, senza però aggiungere ai piatti neppure un granello di sale. La forchetta, pensata per avere anche un costo piuttosto contenuto, è attualmente un semplice prototipo il cui utilizzo è però stato già sperimentato con successo in un ristorante della capitale giapponese.

Stimoli elettrici

La forchetta invia stimoli ai recettori del salato presenti sulla lingua, creando così un'illusione gustativa

THERMAL WELLNESS

SALI ORIGINALI DEL mar morto

Benessere Vitale

green FORMULA

Per il naturale benessere della pelle e delle articolazioni
con Oli Vegetali Ozonizzati, vettori naturali di ossigeno attivo
IDRATANTI, PURIFICANTI E LENITIVI

ANCHE PER LA CUTE PROBLEMATICA

NATURAL SKINCARE · NICKEL TESTED
SENZA SLS, SLES, PARABENI, PETROLATI, TEA

FARMADERBE®
Nella tua natura. Dal 1986 Cosmesi Naturale · Fitoterapia

Via Cussignacco 78/1 · 33040 Pradamano (UD) ITALIA · Tel. +39.0432.670951 · www.farmaderbe.it

seguici su:
facebook.com/farmaderbe

In un granello il potere

I nostri esperti ricevono:
Al Centro Riza di Medicina Naturale
A Milano
in via Anelli, 4
Tel. 02.5820793

I testi di questo numero sono stati curati dal dott. Gabriele Guerini Rocco, medico esperto in medicina naturale

curativo della Natura

Un rimedio per dolori, eritemi, problemi respiratori e cellulite

Il sale marino è la soluzione facile e naturale per risolvere alcuni dei più frequenti e diffusi problemi di salute. I suoi granelli possono essere utilizzati per dare giovamento praticamente a tutto l'organismo. Le sue proprietà, ad esempio, aiutano a contrastare il dolore che può colpire la schiena o la cervicale, ma anche ad alleviare le infiammazioni articolari. Impacchi e bagni con il sale marino sono di grande aiuto nei confronti delle malattie che colpiscono la pelle, dalla psoriasi agli eritemi. Trattamenti a base di sale sono utili anche per le vie respiratorie, per il benessere della bocca e dei denti. La capacità del sale di attirare a sé l'acqua lo rende un perfetto alleato per chi ha a che fare con cellulite e gambe gonfie. E per capelli sani e senza forfora? Anche a questo serve il sale.

A PAGINA 23

A tavola? Poco, ma buono. Preziose varietà da tutto il mondo

Il sale a tavola dovrebbe essere usato con moderazione. Vale dunque la regola del poco, ma buono. Ecco allora varietà di sale da ogni parte del mondo per dare un sapore particolare ai tuoi piatti, senza eccessi dannosi per la salute. Dal nero di Cipro al grigio di Bretagna, dal rosso delle Hawaii a quello affumicato americano, non resta che scegliere.

A PAGINA 59

E per evitare gli eccessi ecco dove il sale si nasconde

Oggi si consuma troppo sale. Purtroppo, nella maggior parte dei casi, questo non avviene per scelta. La gran parte del sale che mangiamo infatti non viene dalla saliera che mettiamo sulla tavola, ma da quello aggiunto in grandi quantità nei prodotti che consumiamo e che acquistiamo al supermercato. Ti diciamo dove si nasconde.

A PAGINA 72

Il prodigioso sale marino

La cura antica che nasce

Scopri le straordinarie virtù di un rimedio semplice, naturale e senza contro

Oggi, tra farmaci di ultima generazione, antibiotici ad ampio spettro e medicinali con un'azione mirata, perché guardare al passato per cercare una cura ai nostri disturbi? Perché nella sapienza antica c'era una conoscenza che abbiamo perso: la capacità di rivolgersi alla Natura per chiederle aiuto e trovare così rimedi che non solo fossero efficaci, ma soprattutto fossero in armonia con il nostro essere. Tra questi straordinari rimedi vi è senz'altro il sale marino. Dalle acque di oceani e bacini salati si cristallizza questa miniera di virtù che possiamo sfruttare per il nostro benessere. Si tratta di un modo economico e davvero efficace per affrontare malesseri che possono comparire a ogni età o per affiancare terapie più tradizionali. Ricorrere, quando è possibile, a soluzioni non farmacologiche, ci permette di ridurre l'assunzione di medicine di sintesi di cui, forse, stiamo abusando un po' troppo.

Le conferme dalla scienza

Utilizzare il sale marino come cura è una pratica che affonda le sue radici nella notte dei tempi, ma che trova conferme anche nella scienza medica. Le proprietà del sale sono continuamente studiate e sfruttate anche dalla moderna medicina. È bene però fare subito un chiarimento. I benefici derivanti dall'uso del sale, e del sale marino in particolare, derivano soprattutto da un suo utilizzo esterno. Come nutrizionisti e dietologi continuano a ripeterci, l'utilizzo del sale sulle nostre tavole e nei nostri piatti, andrebbe invece ridotto. Ne usiamo troppo e utilizziamo la sua versione più povera e scadente, che nulla ha di quella ricchezza che era valsa al sale marino l'appellativo di oro bianco.

dall'acqua

indicazioni

Il sapore degli oceani

La presenza di cloruro di sodio è ciò che spiega il sapore salato dell'acqua di mare: la concentrazione è di circa 35 g per litro

L'origine della vita

Nel brodo primitivo i primi organismi

L'acqua salata che riempiva gli oceani primordiali è il luogo nel quale ha avuto origine la vita sul nostro pianeta. In quel particolare "brodo primitivo" si formarono le prime cellule complesse, che poi diedero origine ai primi organismi. La scoperta della presenza su Marte di sali idrati, avvenuta nel 2015 grazie alla sonda Mro (Mars Reconnaissance Orbiter), fa pensare che esistano sul pianeta dei ruscelli di acqua salata. Questo è considerato un indizio che potrebbe far pensare alla possibilità dello sviluppo della vita sul Pianeta Rosso.

Sicuramente il sale è indispensabile per la nostra esistenza. Senza di esso molte delle funzioni che ci mantengono vivi non potrebbero svolgersi correttamente. La maggior parte dei tessuti e dei fluidi che compongono il nostro organismo lo contiene e senza di esso neppure il nostro cuore riuscirebbe a battere, dal momento che il sodio è uno dei minerali essenziali ad esempio per il buon funzionamento del nostro sistema nervoso, ma anche per il corretto bilancio idrico, che è alla base del metabolismo a livello cellulare.

IL SALE HA LA CAPACITÀ DI ATTIRARE A SÉ I

Combatte dolori e infiammazioni

Una delle prime proprietà che vanno riconosciute al sale marino, per il quale esso viene usato da secoli, è la capacità di contrastare dolori e infiammazioni. Questo è evidente a livello dell'epidermide, dove lavaggi con acqua e sale contrastano rossori e irritazioni, ma lo è anche a livello dell'apparato muscolo-scheletrico. Ne sono una prova i bagni e gli impacchi decontratturanti, che lo vedono come ingrediente privilegiato. Anche nei confronti dei dolori articolari e dell'artrite il sale è utile. Lo hanno dimostrato alcuni ricercatori britannici dell'Università di Manchester, che hanno evidenziato che una soluzione salina ad alte concentrazioni è in grado di ridurre l'infiammazione delle articolazioni e il conseguente dolore, senza effetti collaterali. Il sale sarebbe un potente inibitore di segnali infiammatori a livello cellulare, in grado così di ridurre in modo sensibile la percezione del dolore. Tra le proprietà vi è quella di richiamare fluidi dai tessuti infiammati con una riduzione di edemi e gonfiori. Anche la sua capacità di accumulare e cedere calore lentamente lo rende adatto al trattamento delle tensioni muscolari.

Un mix di minerali

Nel sale marino sono presenti soprattutto ferro, calcio, magnesio, potassio e zinco

Un po' di chimica

Come è composto: sodio, calcio, magnesio e tanti oligoelementi

Ma cosa c'è nel sale? Quello marino integrale, estratto dalle acque profonde o dalle miniere dove antichi mari rimasero "intrappolati", contiene diversi minerali, ma è fondamentalmente cloruro di sodio (NaCl), ovvero un atomo di sodio e uno di cloro che assumono una forma molto regolare, simile a un cristallo cubico che viene poi deformato dalle pressioni che il sale subisce nella roccia. I legami tra sodio e cloro sono molto forti, ma possono essere spezzati dall'acqua: è questa la ragione per cui il sale si scioglie. Ma nel sale marino non c'è solo cloruro di sodio. Sono infatti presenti altri elementi, rappresentati con percentuali differenti a seconda delle varietà di sale. Troviamo ad esempio il ferro, che dà al sale un colore che tende al rosso o al rosa. Sono presenti poi calcio, magnesio, potassio, rame e zinco: questi minerali sono maggiormente contenuti nei sali che si formano per il passaggio nelle rocce. Nel sale marino è rappresentato lo iodio, benché le sue concentrazioni non siano considerate sufficienti per poter fare del sale una fonte significativa di questo prezioso minerale, che di solito viene aggiunto a formare il noto sale iodato. Tutti i minerali che si possono ritrovare nel sale grezzo sono eliminati a seguito dei processi di raffinazione, anche perché il loro sapore dà al prodotto delle note amare che non vengono considerate gradite.

È antibatterico e disinfettante

Dove c'è tanto sale i microrganismi nocivi non si moltiplicano. Era cosa ben nota quando non c'erano i frigoriferi ed era proprio il sale marino a contrastare la proliferazione batterica che faceva marcire gli alimenti. Il sale altera l'equilibrio osmotico delle pareti cellulari dei batteri, provocandone la rottura. I germi messi a contatto con una soluzione in cui il sale è presente in grandi quantità tendono perciò a perdere i liquidi, che vengono "attratti" dal sale. Così, disidratandosi, muoiono e possono essere eliminati. Per queste ragioni il sale, disciolto nell'acqua, può essere considerato un utile disinfettante naturale. La sua azione è meno intensa rispetto a quella di prodotti chimici, ma è anche meno aggressiva e quindi il sale può essere adoperato come trattamento di mantenimento. È sempre la sua attività antibatterica che viene sfruttata con azione deodorante: il sale elimina alcuni microrganismi responsabili del cattivo odore del nostro sudore.

Ha una forte azione disintossicante

Il sale marino è anche un ottimo rimedio depurativo. Era utilizzato già anticamente, in pratiche di purificazione dell'intestino che rientrano nella tradizione dell'Hatha Yoga. La sua capacità di richiamare a sé i liquidi intrappolati nei tessuti, lo rende utile per liberarci dalle scorie e dalle tossine che possono essere trattenute in essi. Il sale agisce per osmosi attraverso la barriera della pelle, che può essere considerata un "terzo rene" grazie al quale far uscire dal corpo le scorie che si sono accumulate a causa di uno stile di vita poco salutare. Anche a livello cellulare il sale rende possibile quello scambio che è indispensabile per un corretto metabolismo che, oltre a garantire il rifornimento del giusto nutrimento alle cellule, deve necessariamente contemplare anche l'eliminazione delle sostanze di scarto. Bagni con sale marino, e magari l'aggiunta di particolari oli essenziali, sono il modo attraverso il quale purificarsi da quella che oggi è forse la nostra maggior fonte di "inquinamento" organico: lo stress.

Terapia e cosmesi

Il sale può essere alla base di trattamenti di cura, ma è anche un ingrediente indispensabile per la bellezza della pelle

Salgemma, marino e cri ecco le differenze

Sono l'origine e il diverso metodo di estrazione a definire le varie tipologie di sale

Ci sono diversi tipi di sale. Sebbene tutto sia, in ultima analisi, proveniente dal mare, è possibile differenziarlo in base al luogo di estrazione. Si possono così distinguere sale marino, salgemma e sale cristallino. Il sale marino è ottenuto dall'acqua di mare lasciata evaporare completamente nelle saline. Puoi riconoscerne la versione davvero naturale per via del colore: il sale marino integrale, cioè appena estratto e non lavorato industrialmente, è di colore grigiastro (a volte rosato), mai bianco. Proprio le sfumature scure indicano la presenza di minerali: iodio, magnesio, zolfo, zinco, rame, fosforo… Inoltre, essendo privo di additivi, ha un maggiore grado di umidità, quindi appare più "addensato" e appiccicoso.

SALINE: COME FUNZIONANO

Il sale marino viene ottenuto tramite saline, un sistema di vasche collegate tra loro che raccolgono l'acqua del mare grazie a canali, pendenze naturali o sfruttando la forza delle maree. Il liquido passa da un bacino all'altro, evaporando, fino a quando non resta che il cloruro di sodio depositato in una crosta dura. Quando il vento è particolarmente favorevole, sulla superficie possono crearsi finissimi cristalli di sale, che vengono raccolti manualmente: è il cosiddetto fior di sale, o fleur de sel (è una rarità molto pregiata che viene prodotta soprattutto nel sud della Francia). Affinché il lavoro nelle saline possa essere svolto naturalmente, occorrono terreni con fondo impermeabile, tanto sole, vento costante e poca pioggia. In Italia le più importanti saline si trovano in Romagna, Puglia, Sardegna e Sicilia.

Salgemma

Il sale nella roccia

Il sale non si estrae solo dall'acqua di mare, ma anche dalla roccia. Dai giacimenti rocciosi si ricava soprattutto il salgemma. A dir la verità la provenienza è comunque marina: le miniere di sale sono infatti i resti di oceani prosciugati oltre 250 milioni di anni fa. In Italia le miniere di sale sono soprattutto in Sicilia, Calabria e Toscana. In Europa sono famose quelle di Wieliczka (in

stallino:

Cristallino

Dal cuore delle montagne

I giacimenti di salgemma possono essere attraversati da vene irregolari di halite pura. È da queste venature nel cuore della montagna che si ottiene il sale cristallino. L'aggettivo non deve portare fuori strada: tutti i sali, anche quello marino, sono formati da cristalli, ma spesso questi sono visibili, nella loro struttura precisa, soltanto con l'aiuto del microscopio. Nel sale cristallino, al contrario, la struttura dei singoli granelli è evidente a occhio nudo. Questo tipo di sale, che è anche particolarmente raro e prezioso, può assumere diverse colorazioni (arancione, giallo, blu, rosa...). Il più famoso sale cristallino è sicuramente quello himalayano. Il sale cristallino si forma a seguito dell'elevata pressione geo-meccanica alla quale sono sottoposti i cristalli, superiore a quella che grava invece sui cristalli circostanti, che diventano semplice salgemma. Una delle ragioni per cui il sale cristallino è molto costoso poiché può essere estratto solo manualmente.

Polonia) e di Salisburgo, il cui nome significa borgo del sale. Il salgemma viene estratto tramite trivellazioni, con l'uso di esplosivi o grazie alla cosiddetta "salamoia satura", cioè l'immissione di acqua nei cunicoli che viene riassorbita quando diventa una soluzione idrosalina. Una volta estratto, il salgemma viene usato grezzo (per gli animali) oppure trasformato in sale da cucina.

La versione raffinata: quello da cucina

Da dove vengono i granelli bianchissimi che vanno per la maggiore sulle nostre tavole? Il cosiddetto sale da cucina altro non è che la versione raffinata e impoverita del sale marino naturale. Quest'ultimo può infatti essere messo in vendita così com'è, nella versione integrale, ma nella stragrande maggioranza dei casi viene sottoposto a sbiancature chimiche, lavaggi e depurazioni. Il procedimento ha lo scopo di eliminare le eventuali scorie, ma insieme a queste si perdono anche gli oligoelementi. Ciò che resta è semplice cloruro di sodio, quasi puro, ormai svuotato da tutte le sostanze utili all'organismo e contaminato con sostanze e additivi chimici, soprattutto conservanti e anti-agglomeranti.

NELLA STORIA FU OGGETTO DI COMMERCIO

Un oro bianco da donare agli dei e per cui fare guerre

Oggi solo una piccolissima parte del sale estratto viene usata per insaporire i cibi. Anche nei tempi più antichi l'uso del sale non era prevalentemente alimentare, ma nonostante questo i granelli di sodio sono sempre stati considerati un elemento preziosissimo e nei secoli hanno infatti avuto un'importante valenza storica e sociale. A scoprire "l'oro bianco" fu l'uomo preistorico, anche se non è chiaro come. Una delle ipotesi più accreditate è che sia venuto a conoscenza del bisogno fisiologico di sale (una sua carenza provoca malesseri fisici) osservando gli animali erbivori che andavano in cerca di depositi salini di cui nutrirsi. Un bisogno che invece non avevano i carnivori, dato che la carne contiene già una certa quantità di sale. Comunque sia, la ricerca di questa sostanza è diventata necessaria con l'avvento dell'allevamento e dell'agricoltura: serviva per foraggiare il bestiame, per soddisfare (anche se non si era consapevoli) il fabbisogno di sodio derivato da un minor consumo di carne e soprattutto per conservare i cibi. Con lo sviluppo del baratto e del commercio, per questi motivi, il sale divenne uno dei prodotti più ambìti e ricercati.

Il conservante del Neolitico

Il sale era utilizzato soprattutto per conservare i cibi: si hanno tracce di questo uso già nel Neolitico, 10mila anni fa, con la nascita dell'agricoltura

Da sempre al centro dell'economia

Le prime civiltà organizzate capirono subito l'importanza che il sale poteva rivestire dal punto di vista economico. Un iniziale monopolio di vendita fu creato in Cina millenni prima della nascita di Cristo. Nella miniera salina di Hallstatt, in Austria, oggi patrimonio Unesco, si sono trovate prove di estrazione risalenti a settemila anni fa. Tracce di antiche saline sono state trovate nei territori occupati dagli egizi, dagli etruschi e dai romani. Per l'impero di Roma "l'oro bianco" era addirittura sacro e veniva offerto come dono agli dei. Il monopolio del sale, attorno all'anno Mille, passò nelle mani della città di Venezia che, attraverso guerre e conquiste, si era guadagnata il controllo di saline fruttuose e strategiche. Nel Medioevo la richiesta di sale andò aumentando, perché c'era grande bisogno di conservare i cibi per lungo tempo. Crebbe quindi di pari passo il lavoro di estrazione, sempre più organizzato e regolamentato. Il sale ha sostenuto l'economia degli Stati per centinaia di anni ed è rimasto oggetto di imposte pesanti fino al secolo scorso. In Italia, ad esempio, il monopolio di Stato sulla produzione e vendita di sale è stato abolito solo nel 1975.

Buon auspicio (ma anche sfortuna)

Si fa spesso riferimento al sale come a qualcosa che dà sapore alla vita stessa. Simbolicamente, infatti, è proprio un segno di vita, felicità e buona sorte. In alcune culture veniva gettato in aria o nel fuoco come rito propiziatorio, per lo stesso motivo veniva sparso sul terreno prima di gettare le fondamenta di una nuova casa, per scacciare gli spiriti o per agevolare il viaggio ultraterreno di un defunto. Il sale è una barriera contro i demoni. Ma versare il sale è anche segno di sfortuna in arrivo: sulla tavola dell'Ultima cena di Leonardo, c'è del sale versato. La ragione sta proprio nel suo valore, in virtù del quale non dovrebbe essere dilapidato.

Nella lingua di oggi

Salario: così venivano pagati i legionari romani

A sottolineare l'importanza rivestita dal sale nel corso di tutta la storia della civiltà umana ci sono anche parole e modi di dire che usiamo ancora oggi e che affondano le radici etimologiche proprio nel pregiato elemento. Il termine "salario", ad esempio, deriva dal fatto che i legionari dell'antica Roma venivano pagati in sale, prezioso quanto le monete. Sono derivati della parola "sale" anche i termini insalata e salame. "Voi siete il sale della terra - si legge nel Vangelo secondo Matteo - ma se il sale diventa insipido (...) a null'altro serve che ad essere gettato via". In ambito meno evangelico, si dice che "è senza sale" chi ha poco buon senso, è poco sveglio o banale; "rispondere col sale" significa ribattere a tono, "sparger sale sulle ferite", invece, è come acuire il dolore degli altri.

Segno di saggezza

Il sale è simbolicamente usato per indicare arguzia e intelligenza: se se ne ha poco in zucca non si è saggi né sapienti

Le cure con il sale: un

Un uso frequente

Solo l'11% conosce davvero le proprietà curative del sale e vi ricorre spesso

Il 61% del nostro campione riconosce l'utilità di queste terapie, che però non sono ancora sfruttate come meriterebbero

Il sale è un prezioso rimedio della tradizione. Forse non così conosciuto e sfruttato come invece dovrebbe. La pensa così il 61% dei nostri lettori, che hanno risposto alle domande dell'indagine che abbiamo lanciato sul sito www.riza.it. Pensato più come ingrediente in cucina (di cui spesso si abusa), il sale marino è invece un pratico "risolutore" di disturbi quotidiani, sebbene solamente l'11% di coloro che hanno risposto alle nostre domande affermi di utilizzarlo di frequente per prendersi cura della propria salute. Il 37% afferma invece di ricorrervi "qualche volta", mentre la maggior parte,

CONTINUA A PAG. 20

A tavola qual è il tuo rapporto con il sale?

• Lo adopero con moderazione	59%
• Ne uso troppo, lo so	22%
• Ne uso davvero molto poco	19%

sapere da rivalutare

46%

Attribuisce al sale proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie

33%

Si serve principalmente del sale iodato per i propri piatti

19%

Afferma di utilizzare davvero poco sale a tavola

Hai mai utilizzato il sale come rimedio naturale?

• Praticamente mai	**52%**
• Sì, qualche volta	37%
• Sì, spesso	11%

L'INDAGINE

IL CONSUMO DI SALE NON È UNIFORME IN ITALIA:

SEGUE DA PAG. 18

pari al 52%, dichiara di non utilizzarlo praticamente mai, oltre alla tavola.

UN AIUTO PER LA BELLEZZA DELLA PELLE

Sebbene un significativo 48% affermi che il sale è soprattutto d'aiuto al benessere delle vie respiratorie, le sue virtù sono considerate utili alla salute della pelle, anche da un punto di vista cosmetico. Il 34% pensa infatti che il sale possa servire per prendersi cura dell'epidermide, mentre un restante 18% lo considera un valido strumento per contrastare la cellulite e la pelle a buccia d'arancia. Depurativo (per il 23%), drenante e antiristagni (per il 31%): sono queste le qualità che gli sono riconosciute e che possono essere sfruttate per migliorare l'aspetto di gambe, cosce e glutei.

TROPPO PROTAGONISTA SULLA TAVOLA

Ma, inutile nasconderlo, uno dei ruoli di primo piano, il sale lo gioca a tavola. È qui che dà sapore ai piatti, ma è sempre qui che può rappresentare una minaccia per la salute. Nonostante le raccomandazioni di medici e autorità sanitarie, il consumo di sale, anche in Italia, è ancora sopra la media. Da un'indagine pubblicata sul British Medical Journal e condotta da un gruppo di ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss), dell'Università Federico II di Napoli, dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri (Anmco) in collaborazione con i colleghi inglesi

Che tipo di sale utilizzi sui tuoi piatti?

• Sempre e solo del sale iodato	33%
• Esclusivamente sale marino integrale	29%
• Del normalissimo sale da cucina	25%
• Cambio spesso, anche per provare sali con sapori diversi	13%

Uno su quattro eccede a tavola

Il 22% di coloro che hanno risposto alle nostre domande ammette di usare troppo sale a tavola

Per cosa pensi possa essere più utile il sale?

• Per il benessere delle vie respiratorie	48%
• Per la salute e la bellezza della pelle	34%
• Contro la cellulite e la ritenzione idrica	18%

LO USANO DI PIÙ IN CALABRIA, BASILICATA, PUGLIA E SICILIA

dell'Università di Warwick è emerso che il consumo di sale non è uniforme in tutta la penisola. L'indagine ha passato in rassegna il consumo di sale nelle varie regioni d'Italia. In cima alla lista vi sono Calabria, Basilicata, Puglia e Sicilia, dove vengono superati gli 11 grammi al giorno (più del doppio rispetto al limite di 5 grammi indicato dall'Oms). In tutte le altre regioni invece il consumo resta al di sotto dei dieci grammi. I ricercatori hanno inoltre osservato che a consumare più sale sono in media le fasce sociali più svantaggiate. La cosa può essere spiegata anche con il fatto che, proprio nei prodotti confezionati più economici e di qualità inferiore, è presente la maggior quantità di sale aggiunto. Quanto al nostro campione, il 22% afferma di essere consapevole di utilizzarne più di quanto sarebbe opportuno, mentre il 19% si considera decisamente virtuoso, dichiarando di utilizzarne davvero poco. La maggioranza comunque sta nel mezzo: il 59% afferma di utilizzare il sale, ma con moderazione. Non è invece particolarmente diffusa la passione per il sale da gourmet: solo il 13% afferma di provare sali dal sapore diverso. Il 33% dice di utilizzare solo sale iodato e il 29% invece acquista esclusivamente sale marino integrale. Ma un quarto dei nostri lettori resta fedele al normalissimo (e povero) sale da cucina.

Le cure a base di sale secondo te sono…

• Davvero utili, economiche ma poco conosciute	61%
• Solo un complemento ad altre terapie più efficaci	26%
• Un rimedio prevalentemente cosmetico	13%

Contro la cellulite

Per il 18% il sale è soprattutto un valido alleato contro la pelle a buccia d'arancia

Quali pensi siano le maggiori virtù del sale marino?

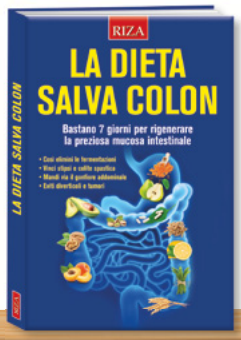
• È antidolorifico e antinfiammatorio	46%
• È drenante e anti-ristagni	31%
• È depurativo	23%

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

DIMAGRISCI BEVENDO LA FRUTTA E LA VERDURA

Succhi, centrifugati e frullati sono il sistema più comodo e pratico per fare il pieno di nutrienti preziosi e perdere peso in modo sano. Nel libro gli ingredienti e i consigli più utili per una dieta liquida.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 maggio 2016

COSÌ RIGENERI L'INTESTINO



I cibi e i rimedi verdi che disinfiammano il colon, curano stipsi e colite. Un programma completo per rigenerare la mucosa intestinale, contribuendo alla salute e al benessere di tutto l'organismo.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 maggio 2016

UN'ERBA UMILE DALLE MILLE PROPRIETÀ

L'ortica è ricca di sostanze benefiche. Contiene ferro, e vitamina C; combatte anemia, stanchezza e dolori articolari. Ecco come sfruttarne le virtù, preparando piatti gustosi, tisane, decotti e impacchi.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 maggio 2016

I MICRONUTRIENTI DAVVERO NECESSARI

La nostra alimentazione sta diventando sempre più povera di vitamine e minerali indispensabili alla salute. È utile dunque sapere quali sono, a cosa servono e cosa mangiare per farne scorta.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 maggio 2016

NON SERVE FATICA PER RAGGIUNGERE I TUOI SCOPI

Non è necessario fare sforzi per raggiungere i nostri reali obiettivi: la vera volontà non va controvento, ma è la capacità di mettere a frutto le doti naturali che sono già in noi.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 giugno 2016

I CIBI PIÙ ADATTI PER I VARI STATI D'ANIMO

Il cibo agisce sulle nostre emozioni. L'antica medicina cinese e la moderna scienza ci suggeriscono cosa è utile mangiare per spegnere la collera, la tristezza, le paure e i pensieri ossessivi.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 giugno 2016

DALLA A ALLA Z, TUTTI I RIMEDI VERDI

Un'opera completa, che presenta tutte le erbe medicinali più efficaci per la nostra salute. Di ognuna di esse sono elencate caratteristiche, proprietà e consigli per usarle contro i disturbi.
In edicola da solo dal 12 giugno 2016

UNA BEVANDA "MAGICA"

Il tè verde dimostra di possedere una serie insospettata di virtù. Oltre a mantenere giovane e sano l'organismo, serve anche a perdere peso, grazie all'azione diuretica, depurativa e stimolante sul metabolismo.
In edicola da solo dal 4 giugno 2016

QUELLO CHE SERVE SAPERE SUL DIABETE

È una delle malattie più diffuse e in costante espansione. È di fondamentale importanza sapere quali sono le sue cause, i sintomi e soprattutto gli strumenti per prevenirla e curarla con i rimedi verdi e i cibi.
In edicola da solo dal 12 giugno 2016

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961 o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Star bene con il sale: la tua guida pratica

a pagina 24
Muscoli e articolazioni
Vinci al naturale lombalgie e cervicali

a pagina 30
Pelle
Acqua e sale contro irritazioni e micosi

a pagina 36
Vie respiratorie
Sale "da respirare" per naso e polmoni

a pagina 42
Gambe
Cellulite? Ci vogliono i sali del Mar Morto

a pagina 46
Bocca e denti
Il disinfettante per gengive infiammate

a pagina 50
Capelli
Addio alla forfora, benvenuti ricci

OMEOPATIA, DAL SALE I GRANULI CHE CURANO a pag. 54

Vinci al naturale lombalgie e cer

Il sale spegne le infiammazioni ed elimina le tossine che causano dolori e rigidità

Oli essenziali di cajeput e di rosmarino

L'uso del sale come antidolorifico è forse uno dei suoi impieghi più antichi. La sua capacità di togliere l'infiammazione, di ridurre il gonfiore e di sciogliere le tensioni è ciò che lo rende adatto per trattamenti che vanno a beneficio di muscoli, nervi e articolazioni. Il sale dà sollievo per quelli che vengono comunemente chiamati dolori reumatici, disturbi che possono avere una causa differente ma che sono accomunati da rigidità articolare, gonfiore e difficoltà di movimento. Il sale, in soluzione con l'acqua, aiuta a lenire il dolore, attenuando i processi infiammatori ed eliminando dai tessuti le tossine che possono acuire i disturbi.

IMPACCHI E FRIZIONI

Il sale può, a questo scopo, essere usato per fare impacchi o frizioni sulla zona dolente. Per i dolori articolari puoi preparare una soluzione al 10% (10 grammi di sale ogni 100 ml di acqua): bagna un telo di lino oppure di cotone nel liquido, strizzalo bene e applicalo sul punto che fa male, ripetendo l'operazione quando senti che l'impacco si scalda. Avvolgi la parte con un asciugamano e lascia agire per almeno 20 minuti. Questi impacchi possono essere utili anche in caso di distorsioni. Il sale può essere usato anche per fare delle frizioni sulle articolazioni doloranti, con una soluzione idrosalina concentrata (250 grammi di sale in un litro d'acqua).

Per il massaggio

Prepara così il tuo olio salato

Cervicale, mal di schiena, lombalgie: sono disturbi frequenti che possono essere dovuti a tensioni muscolari. Il sale può essere utilizzato come ingrediente di un olio decontratturante e antireumatico: sciogli 5 grammi di sale in 100 ml di olio di mandorle, aggiungi due gocce di olio essenziale di **cajeput** o camomilla romana (utili contro dolori di ogni genere) e due gocce di olio essenziale di **rosmarino** (adatto sia per i dolori artritici che per quelli di origine muscolare). Puoi utilizzare quest'olio salino per dei massaggi sulle parti doloranti.

vicali

Cosa usare

Scegli i cristalli dell'Himalaya

Per la preparazione di trattamenti antidolorifici mirati puoi utilizzare il sale cristallino e in particolare il sale dell'Himalaya. Si tratta di un sale prezioso, che è bene utilizzare solo quando le soluzioni saline sono molto concentrate. Per i bagni, dove la quantità di sale utilizzata è maggiore, puoi ricorrere anche a del sale marino integrale, non meno efficace ma sicuramente meno costoso.

Allevia la tensione muscolare
Una soluzione idrosalina con oli essenziali antidolorifici è l'ideale per un massaggio decontratturante

Per le articolazioni

Ti servono arnica e argilla salina

L'artrosi è originata dall'usura dolorosa della cartilagine articolare. Per il trattamento dei dolori articolari puoi preparare questo impacco: versa in una ciotola dell'argilla verde, aggiungi acqua tiepida nella quale avrai disciolto del sale (5 g ogni 50 ml). Forma una pasta omogenea, aggiungi un cucchiaio di gel all'arnica e mescola. Applica uno strato sull'articolazione che ti fa male e lascia agire almeno mezz'ora, o fino a quando l'argilla comincia a seccarsi. Risciacqua con acqua tiepida. Ripeti ogni giorno per una settimana.

Male alle mani?

Prova i guanti di sale

L'artrosi e i dolori articolari possono colpire anche le mani. In questo caso puoi utilizzare i guanti di sale. Per farli è sufficiente bagnare dei guanti di lana in una soluzione salina al 5% (50 grammi di sale per ogni litro d'acqua) che avrai portato a essere tiepida. Una volta bagnati, strizza bene i guanti e indossali, infilandovi poi sopra una manopola di cotone o avvolgendo le mani in un asciugamano. Lascia in posa per un'ora.

PUOI RIDURRE L'INDOLENZIMENTO CRONICO, OP

Il cuscino di sale, la soluzione analgesica per tensioni e contrat

Il dolore è un segnale. Se riguarda l'apparato muscolare può indicare la presenza di una tensione anomala che mette sotto sforzo le fasce muscolari, le quali segnalano la propria difficoltà attraverso il dolore. Lo stesso può avvenire per un'infiammazione, magari ai danni di terminazioni nervose. A seconda della sua origine il dolore deve essere trattato in modo diverso. E il sale si presta a questa differenziazione terapeutica. Se siamo di fronte a una tensione muscolare è benefico il calore, che ha un effetto miorilassante che diminuisce lo spasmo muscolare, con conseguente riduzione anche dello stimolo doloroso.

TEMPERATURA AD HOC

Se c'è un'infiammazione, evidente anche dal calore che interessa la parte, o un trauma in fase acuta, è meglio invece utilizzare il freddo, che ha un effetto vasocostrittivo che, riducendo l'irrorazione sanguigna della parte, calma il dolore e sfiamma. Il sale è in grado di trattenere la temperatura, sia essa calda o fredda, e di cederla in modo lento e graduale. È sfruttando questa sua proprietà che sono nati e vengono utilizzati i cuscini di sale. Si tratta di sacchetti di cotone che hanno un'imbottitura realizzata di solito con sale rosa dell'Himalaya, scelto con una specifica granulometria in modo che possano conservare il più a lungo possibile la temperatura. Possono essere realizzati in modo da avere una forma ergonomica che si adatta alle diverse parti del corpo, per essere posizionati ad esempio a livello cervicale o sull'area lombare. Il cuscino può poi essere rivestito da una fodera esterna lavabile, in cotone o in spugna.

Freddo o caldo? Dipende dal problema

RISCALDALO PER...

- Lombalgie
- Cervicalgie
- Dolori mestruali
- Mal d'orecchie
- Dolori reumatici

PURE TRATTARE UN TRAUMA ACUTO

ture

Come si attiva
In forno o nel freezer

Il cuscino di sale, se viene utilizzato per la terapia del freddo, deve essere messo in freezer per una decina di minuti: per evitare che il sale assorba l'umidità della cella è necessario metterlo, senza l'eventuale federa, in un sacchetto di plastica ben chiuso. Un volta raffreddato, togliere il sacchetto di plastica e rimettere la federa. Per la terapia del caldo, il sacchetto può essere "caricato", ponendolo per alcuni minuti in forno a 37 °C o appoggiandolo su un termosifone. Si posa poi sulla parte interessata per 15-20 minuti.

Puoi realizzarlo a casa

Un facile fai da te ti permette di realizzare dei cuscini di sale casalinghi. Basta utilizzare del cotone spesso, va benissimo la flanella, e creare un sacchetto nel quale inserire il sale. Chiudi poi il sacchetto con una cucitura molto stretta.

Torcicollo
L'applicazione con il sale "in padella"

Un colpo d'aria, una cattiva postura mantenuta per troppo tempo quando si sta al computer, un movimento sbagliato ed ecco comparire il torcicollo. Dovuto a una contrazione continua dei muscoli questo disturbo beneficia del calore, che ha proprietà miorilassanti. Per un rimedio "casalingo" d'emergenza metti un paio di manciate di sale marino grosso in una padella. Accendi il fuoco e fai scaldare finché "scoppietta". Facendo attenzione a non scottarti, versa il sale caldo su un telo di cotone spesso e arrotolalo bene, chiudendo le estremità in modo che il sale resti chiuso all'interno. Applica sul collo e lascia in posa per un quarto d'ora. Lo stesso trattamento puoi utilizzarlo per dolori nella zona lombare.

RAFFREDDALO PER...

- Infiammazioni articolari
- Gonfiori
- Slogature
- Tendiniti
- Mal di denti

LA STANCHEZZA ACCUMULATA PUÒ PEGGIORA

I bagni salati che sciol

Lo stress è uno dei fattori da considerare quando ci si trova a dover trattare il dolore. Il complesso meccanismo che sta alla base dello stress e che ha componenti nervose e ormonali, può essere la causa o acuire le sindromi dolorose. Per questo è bene tenerlo a bada, concedendosi ogni tanto uno "stacco" che può assumere la forma anche di un bagno con sale. Se poi sono già presenti contratture, tensioni o indolenzimenti muscolari che si fanno sentire, è possibile far ricorso anche a oli essenziali che potenzino e amplifichino l'azione del sale. Per fare un bagno dall'effetto curativo, è bene mettere nella vasca una buona percentuale di sale: una vasca da bagno contiene dai 100 ai 160 litri d'acqua. Per cui è bene utilizzare almeno due chili di sale.

A fine giornata
Un bagno caldo salato ti aiuta ad alleviare dolori e tensioni muscolari, ma anche a cancellare lo stress della giornata

Contro artrite e artrosi

Nell'acqua metti anche la verbena

Contro infiammazioni articolari, artrite e artrosi è possibile arricchire il sale con qualche goccia di olio essenziale di verbena. Da questo arbusto si ottiene un'essenza dal profumo limonaceo e fruttato. È un olio che associa proprietà antinfiammatorie a virtù rilassanti, che vanno a beneficio della muscolatura intera.

***Puoi utilizzare** la verbena anche se vuoi cancellare la stanchezza e la tensione nervosa. Diluisci 10 gocce di olio di verbena in un paio di cucchiai di olio vegetale. Distribuisci l'olio sul sale che utilizzerai, lasciandolo riposare per mezz'ora. Versa il sale alla verbena nell'acqua e concediti un bagno decongestionante e rilassante al tempo stesso.*

gono dolore e stress

Liberati dalle scorie infiammanti

Associa sale e bicarbonato

Lo stress, proprio come la cattiva alimentazione, può aumentare l'intossicazione dell'organismo. Lo stress stimola la produzione di citochine infiammatorie e determina alti livelli di cortisolo, che possono interferire con la funzionalità dell'intestino e di altri organi filtro, aumentando la quantità di tossine in circolazione che, a loro volta, rallentano la risoluzione di sindromi dolorose. Se ti senti sotto pressione, se ti pare che tutto il tuo corpo sia indolenzito fai, una o due volte alla settimana, un bagno "depurativo" che unisce le virtù del sale a quelle del bicarbonato, anch'esso disintossicante. Metti un chilo di sale marino integrale nell'acqua della vasca (deve essere calda, ma non superiore a 37 °C) e aggiungi due o tre cucchiai di bicarbonato: resta immerso per almeno 15 minuti.

Vinci così il mal di testa di origine muscolare

Una delle cause più frequenti del mal di testa è la tensione muscolare. Anche in questo caso il sale può venire in soccorso. Se hai la possibilità di intervenire subito, puoi fare una frizione su nuca, fronte e tempie con una soluzione salina concentrata (8 g di sale in 100 ml d'acqua), da lasciar asciugare. Sono utili anche gli impacchi freddi, con soluzione al 5% (5 g ogni 100 ml d'acqua).

L'alternativa

Ci sono i sali di Epsom

Un'alternativa al sale marino, estremamente efficace contro i dolori, sono i sali di Epsom. Conosciuti anche con il nome di sale inglese, si tratta di cristalli di solfato di magnesio che hanno un effetto depurativo, antistress e rilassante sui muscoli. Si possono utilizzare per bagni utili in caso di contratture e dolori muscolari: basta aggiungere due tazze di sali di Epsom all'acqua calda della vasca e rimanere immersi per almeno 15-20 minuti.

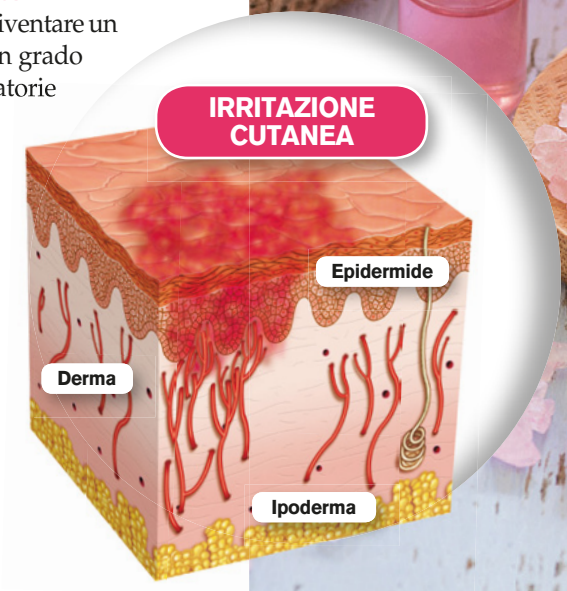
Acqua e sale: la coppia co irritazioni, micosi e prurito

Ecco un metodo semplice, efficace e senza effetti collaterali per prenderti cura della salute e della bellezza dell'epidermide

Se in tavola è consigliabile limitare il consumo di sale, sulle pelle si può tranquillamente abbondare. Grazie alle sue virtù antibatteriche e antinfiammatorie, ma anche depurative e leviganti, questo elemento è infatti un prezioso alleato della salute e della bellezza dell'epidermide. Il suo uso è certamente apprezzato in cosmesi, dove viene scelto soprattutto per purificare e liberare la cute dalle imperfezioni. Ma anche dal punto di vista salutistico i vantaggi non mancano.

RIMEDI DALLA POTENZA "MODULABILE"

Una soluzione idrosalina può diventare un semplice ma efficace rimedio in grado di affrontare malattie infiammatorie o vari disturbi a carico dell'epidermide: dalla psoriasi agli eczemi, dai rossori al prurito. La coppia fatta da acqua e sale può prestarsi a trattamenti diversi: la concentrazione della soluzione idrosalina, con una presenza maggiore o minore di sale, può agire in modo più intenso o delicato, adattandosi non solo al disturbo, ma anche alla zona del corpo in cui questo trova sede.



ntro

Psoriasi ed eczemi

Così plachi il rossore e rigeneri la cute

La psoriasi è una malattia infiammatoria che provoca rossori, lesioni e desquamazioni. Gli eczemi invece, un altro tipo di infiammazione che può avere anche natura allergica, si manifestano di solito con forte prurito, croste e bolle. In entrambi i casi l'acqua di mare può contribuire ad alleviare i sintomi. Ma se non hai in programma una vacanza lungo la costa, puoi ricreare a casa un "ambiente marino" in grado di alleviare questi disturbi. Riempi la vasca da bagno con acqua a 37 °C e aggiungi il sale marino integrale. In caso di psoriasi, ma solo se non hai lesioni aperte, metti dai tre ai sei chili di sale. Resta immerso 15 minuti e poi asciugati senza risciacquarti. Ripeti due volte a settimana. In caso di eczemi, invece, è sufficiente una bassa concentrazione: metti uno o due chili di sale e resta a mollo per dieci minuti. Ripeti il trattamento anche due volte alla settimana.

Infezione da funghi?

Servono le frizioni super concentrate

Umidità e sudore, uso eccessivo di detergenti, contaminazione, basse difese immunitarie: basta poco perché si sviluppi una micosi sulla cute e a livello delle unghie (soprattutto dei piedi). Un'efficace soluzione salina anti-micotica deve essere super concentrata: solo un'alta dose di sale ti assicura l'effetto disinfettante di cui hai bisogno per liberarti dell'infezione. Prepara una soluzione idrosalina con 25 g di sale marino integrale in 100 ml di acqua e, se vuoi, aggiungi 4-5 gocce di argento colloidale puro. Friziona sulla pelle; poi applica sulla zona da trattare una garza imbevuta di soluzione, fissala con un cerotto e lasciala agire per tutta la notte.

Antinfiammatorio e antibatterico

Il sale contrasta la formazione e il proliferare di batteri nocivi sulla cute e spegne rossori e irritazioni

Verruche

Fai il pediluvio con sale e olio di limone

Un sistema immunitario debole e l'azione di un virus sono la combinazione che porta alla comparsa delle verruche. Una soluzione idrosalina concentrata può aiutarti. Se le verruche sono su piedi o mani, lasciali immersi ogni giorno per 15 minuti in una bacinella con un litro d'acqua e 50 g di sale marino. Puoi aggiungere una goccia di olio essenziale di limone, antisettico e disinfettante. Se la verruca è su una zona difficile da lasciare a bagno, prepara una soluzione con 250 g di sale in un litro d'acqua e bagna la parte con una garza imbevuta, più volte al giorno.

Punture di insetti

Un sollievo immediato

Il prurito provocato da una puntura di insetto, o da altre cause, può essere alleviato con un semplice batuffolo di cotone imbevuto di acqua e sale e passato delicatamente sulla zona interessata. Se il fastidio è intenso, però, hai bisogno di un rimedio più concentrato: sciogli 250 g di sale marino in 100 ml di acqua e friziona la parte del corpo che prude con questa soluzione. Ripeti una volta all'ora fino a quando non passa.

La strategia contro brufoli e impu

Siamo abituati a considerarli un problema più che altro estetico, ma alla base di brufoli e foruncoli ci sono processi infiammatori che interessano i follicoli e le ghiandole sebacee. Il potere disinfettante e antinfiammatorio del sale si rivela utile in questi casi. E quando invece la cute è spenta o con i pori ostruiti ecco che i piccoli granelli possono essere usati per favorire la pulizia, levigare la pelle e ossigenarla, favorendo l'eliminazione delle cellule epiteliali morte. Puoi utilizzare il sale per preparare a casa tua alcuni prodotti indispensabili per la pulizia della pelle. Ecco come organizzare la tua beauty routine salata.

La prima mossa

Tampona la pelle con la soluzione idrosalina

Lava delicatamente il viso per rimuovere trucco e impurità e preparalo al trattamento, che puoi ripetere due volte a settimana, tamponando la pelle con un batuffolo di cotone imbevuto in una soluzione idrosalina composta da 10 g di sale marino integrale in 100 ml di acqua. Così disinfetti la pelle dalla sporcizia superficiale e puoi iniziare una purificazione più profonda. Puoi utilizzare, anziché della semplice acqua, dell'idrolato di lavanda, dall'azione lenitiva e rinfrescante.

Una volta a settimana

Se la pulizia deve essere quotidiana, maschera e bagno di vapore puoi ripeterli ogni sette giorni

rità

Il secondo step

Fai il bagno di vapore salato

Prosegui facendo un bagno di vapore. Porta a ebollizione due litri di acqua con 20 g di sale marino integrale. Intanto detergi delicatamente il viso: la pelle deve essere pulita e senza trucco. Togli la pentola dal fuoco, appoggiala su un ripiano ed esponi il viso ai vapori che emana. Copri il capo con un asciugamano, così indirizzi il calore verso di te. Continua per 15 minuti. In questo modo dilati i pori della pelle, favorisci la sudorazione e l'espulsione delle scorie.

Il trattamento conclusivo

Applica la maschera dermo-purificante

Appena hai finito i bagni di vapore, asciuga leggermente e delicatamente la pelle dal sudore e applica una maschera di argilla salina. In questo modo i principi attivi antibatterici e depurativi dei cristalli possono penetrare ancora più in profondità nei pori e nei foruncoli ammorbiditi dal vapore. Usa l'argilla salina, che si forma nelle saline e nelle miniere di sale: ha un'altissima concentrazione di oligoelementi, tra cui lo zolfo, che ha azione dermo-purificante (la trovi in commercio e online). Alcuni prodotti sono già pronti da applicare, altri vanno miscelati con poca acqua: poi stendila sul viso, con piccoli massaggi circolari, lascia in posa per circa mezz'ora e rimuovi con acqua tiepida.

Cristalli antiage per una cute più giovane e più luminosa

Con acqua di rose

Puoi preparare un tonico antirughe usando sale marino e acqua di rose, tonificante e astringente

Il sale è anche in grado di neutralizzare l'acidità della pelle, un effetto che si rivela molto utile quando si tratta di mantenere la cute giovane e liscia il più a lungo possibile. Le rughe sono infatti causate anche da un accumulo di tossine nel tessuto connettivo che provocano a loro volta un eccesso di acidità. Queste tossine derivano, ad esempio, da una prolungata e scorretta esposizione al sole, da una cattiva alimentazione o dall'inquinamento: tutti fattori che "sporcano" l'epidermide. Per eliminare le scorie e i segni del tempo che causano, quindi, prepara un tonico salino anti età da tenere sempre a portata di mano. Miscela accuratamente 50 ml di acqua, 50 ml di acqua di rose (tonificante, astringente e rinfrescante) e 5 g di sale marino integrale. Riponi in un contenitore di vetro chiuso ermeticamente e tampona la soluzione sul viso con un batuffolo di cotone. Ripeti ogni giorno.

Lo scrub esfoliante

Mixa sale e olio di mandorle

Massaggiare il sale sulla pelle del viso porta a un doppio beneficio. Prima di tutto i granelli fini esfoliano naturalmente la cute: rimuovono le impurità e ossigenano le cellule. In secondo luogo, questo trattamento ha effetto riattivante: i movimenti delle mani sono rilassanti e stimolano la circolazione sanguigna, tonificando la cute. Miscela quindi del sale marino integrale fino e aggiungi qualche cucchiaio di olio di mandorle dolci (emolliente ed elasticizzante), quanto basta a ottenere un composto denso ma spalmabile. Applica sulla pelle con piccoli movimenti circolari, esercitando una leggera pressione. Insisti soprattutto sui lati del naso, sulla fronte e sul mento e sciacqua.

Sulla zona a T

Insisti con lo scrub su naso, mento e fronte, la parte in cui più facilmente si formano brufoletti e punti neri

GRANDE NOVITÀ

Nasce RIZA DOSSIER
In tutte le edicole

IL PRIMO NUMERO:
Perché diventare vegetariani

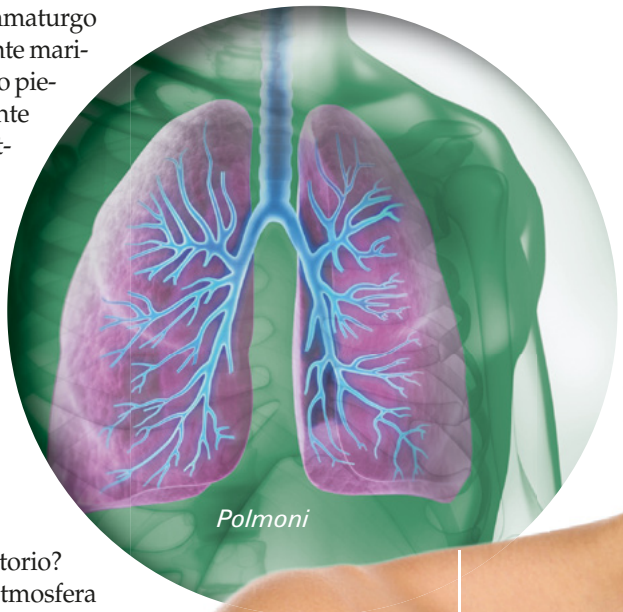
- Chi non mangia carne vive di più?
- È vero che i vegetariani sono più felici?
- I legumi possono sostituire la bistecca?
- Come fare per avere tutti i nutrienti necessari all'organismo anche senza carne?
- È vero che una dieta veg, da seguire anche solo per pochi giorni, migliora la salute?
- La carne va eliminata del tutto?
- Se elimini dalla dieta la carne, il cervello diventa più efficiente?
- Se togli i cibi animali il corpo cambia la sua chimica?
- La scelta veg rappresenta uno scudo contro le grandi patologie?

È la nuova pubblicazione Riza, che ti aiuta ad acquisire tutta la conoscenza necessaria per fare le tue scelte in modo consapevole per il tuo benessere. Scoprirai tutto quello che vorresti sapere e che nessuno ti ha mai spiegato sui grandi temi della salute!
Le risposte dei medici e degli esperti più competenti per fare chiarezza e sfatare i luoghi comuni.

Sale "da respirare" per liberare naso e polmoni

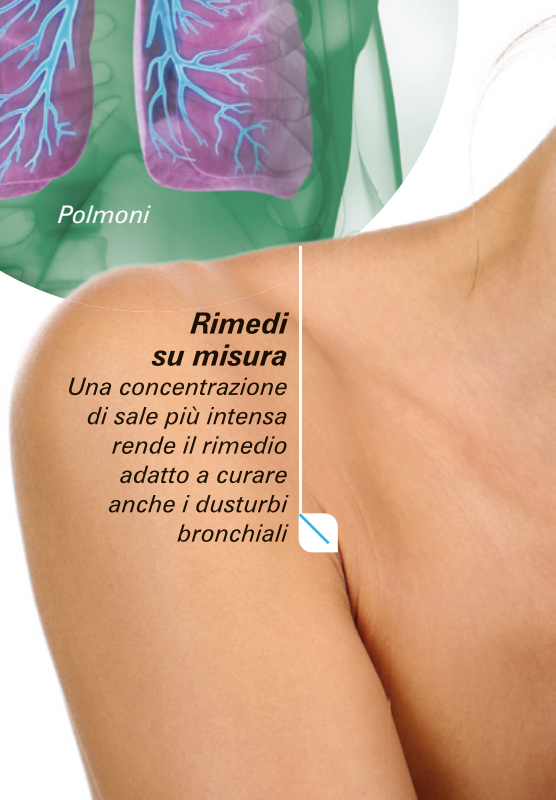
Crea un aerosol naturale con effetto decongestionante: scioglie il muco e porta benefici ai tessuti infiammati

"Il mare cura tutte le malattie dell'uomo", scriveva il drammaturgo Euripide intorno al 450 a.C. La convinzione che l'ambiente marino sia benefico per la salute ha radici antiche, ma ha preso piede in particolare dalla fine dell'Ottocento, quando è ufficialmente nata la talassoterapia (dal greco *thalassa*, mare, e *thérapeia*, trattamento). Secondo i suoi sostenitori, l'ambiente marino influirebbe positivamente sulla salute per via del clima temperato, della pressione generalmente alta e soprattutto della salinità dell'acqua, o meglio della sua dispersione nell'aria. Il moto delle onde sprigiona infatti minuscole particelle, invisibili e impercettibili, che altro non sono che iodio, cloruro di sodio, magnesio, bromo… gli oligoelementi che arricchiscono l'acqua marina. Per questo passeggiare lungo la spiaggia e respirare a pieni polmoni, soprattutto quando il mare è mosso, è una sorta di aerosol naturale.



ARIA DI RIVIERA... ANCHE A CASA

Dunque come alleviare i disturbi a carico dell'apparato respiratorio? Ricreando anche a casa, per quanto possibile, una benefica "atmosfera marina": acqua, sale e temperature miti. Anzi, produrre una soluzione idrosalina casalinga ha un vantaggio rispetto all'usare direttamente l'acqua del mare in villeggiatura. Quest'ultima è infatti naturalmente ipertonica, cioè ha una concentrazione salina superiore a quella che si trova nel corpo umano. Per questo motivo può irritare le mucose con cui entra in contatto, ad esempio quelle del naso, che infatti "pizzicano". Ciò non accade se si usa una soluzione isotonica, caratterizzata da una concentrazione di sali analoga a quella presente nei tessuti dell'organismo: lo 0,9%, ovvero 9 grammi per litro. Scegliere la quantità di sale da sciogliere in acqua dà la possibilità di ottenere rimedi più o meno "potenti", adatti a qualunque disturbo si intende trattare.



Rimedi su misura
Una concentrazione di sale più intensa rende il rimedio adatto a curare anche i dusturbi bronchiali

Perché ti fa bene

Elimina il catarro e ti purifica da batteri e allergeni

Che la soluzione idrosalina sia più o meno concentrata, nel momento in cui entra in contatto con le mucose (in forma liquida o vapore) ha effetto decongestionante, protettivo e drenante. Favorisce l'irrorazione sanguigna delle mucose respiratorie e libera le vie aeree, perché scioglie il catarro e purifica da batteri e allergeni. Inoltre, grazie alle sue virtù antinfiammatorie, aiuta ad eliminare alla base la causa di raffreddori, bronchiti e riniti.

Gli usi più efficaci

Inalazioni e suffumigi per curare i bronchi

Uno dei modi più efficaci per far entrare il sale in contatto con le vie aeree sono le inalazioni. Sono utili soprattutto quando è in corso un'infiammazione dei seni paranasali (o dell'orecchio) oppure una rinite. Basta versare il sale marino integrale in una pentola d'acqua e portare a ebollizione. Poi togli il recipiente dal fuoco e, coprendo la testa con un asciugamano, inala i vapori che si levano dal liquido per almeno 15 minuti. La quantità di sale da sciogliere varia in base all'entità del disturbo. Se il problema interessa solo le prime vie aeree e il muco non è abbondante, ad esempio, ne bastano 15 g per ogni litro d'acqua. Se invece sono interessate le vie aeree più profonde (i bronchi) e il muco è copioso, puoi arrivare a 50 g di sale per litro.

Prova anche i lavaggi

Per una pulizia profonda

A volte respirare male è solo una questione di igiene. Ma tenere pulite le cavità nasali, soprattutto quando si tratta di bambini, non è sempre facile. I lavaggi nasali sono un'utile soluzione: l'acqua salina con cui vengono realizzati depura le vie aeree, elimina i batteri e i microrganismi e idrata le mucose. I lavaggi si effettuano con appositi apparecchi e usando una soluzione salina isotonica, cioè con una percentuale di sale dell'1% (1 g per 100 ml di acqua). Se il muco è molto abbondante, puoi aumentare la concentrazione fino al 2% (2 g per 100 ml). L'apparecchio in questione può anche essere una semplice ampolla con un unico braccio (in commercio se ne trovano diversi): va riempito con la soluzione idrosalina tiepida e poi, inserendo il beccuccio in una narice e inclinando la testa, bisogna far scorrere il liquido in modo tale che esca dall'altro orifizio.

IL SALE ESERCITA UN'AZIONE LENITIVA SULLE

Semplici rimedi fai da te per ogni disturbo

Vapori benefici
Garzie ai suffumigi le particelle saline arrivato a tutte le vie respiratorie, dal naso fino ai bronchi

I gargarismi per la gola in fiamme

Se cerchi un rimedio al mal di gola, abbina le virtù del sale a quelle della malva. Il primo è utile contro arrossamenti e infiammazioni del cavo orale perché ha effetto antisettico e depurativo. L'erba aromatica, invece, ha preziose capacità antinfiammatorie, lenitive ed emollienti perché è ricca di mucillagini, vitamine (A, B1, C ed E) e antiossidanti. Procurati 30 g di foglie di malva (fresche o essiccate, in erboristeria) e lasciale in infusione per venti minuti in una tazza di acqua bollente. Poi filtra e aggiungi mezzo cucchiaino di sale marino integrale. Mescola e, quando la bevanda è ancora tiepida, usala per fare dei gargarismi. Ripeti 2-3 volte al giorno.

Naso chiuso? Aprilo con lo spray!

Quando il naso si chiude significa che è in corso un'infiammazione dei vasi sanguigni nelle membrane interne alle narici. Potrebbe essere colpa di un'influenza, di un raffreddore o di reazioni allergiche. Intervieni con uno spray decongestionante. Scalda leggermente una tazza d'acqua e aggiungi mezzo cucchiaino di sale. Mescola e, quando è tiepido, prelevane una piccola quantità con un contagocce. Reclina il capo all'indietro e versa la soluzione in una narice. Lascia uscire l'acqua e il muco dopo una decina di secondi.

E in caso di influenza...

Se la congestione nasale è causata da uno stato influenzale, puoi usare il sale anche per abbassare la febbre. Dopo aver usato lo spray nasale, sdraiati e applica sui polpacci due teli imbevuti di soluzione idrosalina fredda. Bastano 30 g di sale marino integrale per ogni litro d'acqua fresca. Cambia spesso i teli per mantenerli sempre freschi.

L'impacco contro la tosse grassa

In caso di tosse grassa fai un impacco decongestionante. Sciogli 50 g di sale marino integrale in un litro d'acqua tiepida e appoggia un panno imbevuto nella soluzione sul petto (non deve scottare la pelle). Resta disteso per dieci minuti, respirando profondamente. Ripeti due volte al giorno. In caso di tosse secca, invece, può essere utile l'abbinata sale grosso e bicarbonato. Prepara una pentola di acqua bollente e aggiungi un cucchiaio di sale grosso e un cucchiaio di bicarbonato, poi inala i vapori emanati per una decina di minuti.

Asma e casi cronici: serve un mix più concentrato

Anche in caso di bronchite o asma è utile fare dei fumenti, perché i vapori salini alleviano l'infiammazione e migliorano la capacità respiratoria. In questo caso la soluzione idrosalina deve essere più concentrata: 140 g di sale marino integrale ogni due litri di acqua. Questa dose massima è indicata soprattutto nei casi cronici, mentre se la bronchite è meno grave puoi ridurre la quantità di sale (ma non sotto i 40 g per litro).

Allarme pollini
In caso di allergie alle vie aeree, puoi preparare con il sale un rimedio da portare con te

I risciacqui per le riniti allergiche

Molti tipi di allergie causano riniti e disturbi respiratori, oltre che bruciore agli occhi o rossore alla pelle. Acqua e sale sono in grado di alleviare tutti i sintomi della reazione allergica, a partire dalle vie aeree, le cui mucose sono congestionate da pollini, spore e altre sostanze allergeniche. È utile quindi, per prima cosa, fare dei lavaggi nasali più volte al giorno: usa 10 g di sale ogni litro d'acqua. Se non hai modo di ripetere il procedimento comodamente a casa tua, puoi conservare la stessa soluzione salina in una boccetta dotata di vaporizzatore e spruzzarla all'interno della narice ogni volta che ne hai l'occasione, anche quando sei fuori casa. Oltre a drenare le vie nasali, grazie al sale puoi alleviare anche gli altri fastidiosi sintomi dell'allergia. Usa la soluzione idrosalina all'1% per delle compresse da applicare due volte al giorno sugli occhi chiusi: così elimini rossore e bruciore. Se la reazione interessa anche la pelle, che si irrita, puoi ripetere l'impacco anche sulla zona interessata. In questo caso, però, imbevi il panno in una soluzione idrosalina al 5% (50 g di sale in 100 ml d'acqua).

LA CURA CHE HA ORIGINE TEDESCA

Haloterapia: il mare in una stanza

In Europa
La haloterapia si pratica soprattutto nelle grotte carsiche naturali che si trovano nell'est Europa e in Germania

L'idea che assorbire minuscole particelle di sale attraverso la respirazione porti benefici alle vie respiratorie ha un nome preciso: haloterapia. Ma, più che in riva al mare, può essere seguita proficuamente nelle grotte e miniere di sale. Questa "terapia del sale" fu inaugurata ufficialmente dal medico tedesco Karl Hermann Spannagel nel secolo scorso. Fu lui infatti a notare positivi miglioramenti nello stato di salute di alcuni suoi pazienti che, per sfuggire ai bombardamenti della seconda Guerra Mondiale, si nascosero nella grotta carsica salina di Kluterthöhle. In realtà alcuni studi sul tema erano già stati compiuti intorno al 1843 in Polonia dal dottor Feliks Boczkowski. Il fisico notò che i minatori che lavoravano nelle oggi celebri miniere saline di Wieliczka non soffrivano di disturbi respiratori, che invece sono piuttosto comuni in chi svolge lo stesso mestiere altrove. La cura nelle grotte di sale si è così diffusa, tanto che adesso viene praticata in miniere naturali in Slovacchia, Germania, Ucraina e Polonia.

In città
Ci sono le grotte artificiali

Insospettabili grotte di sale si trovano anche nel bel mezzo delle grandi città, o comunque molto lontano dal mare: si tratta di stanze di piccole dimensioni con pareti e pavimenti completamente ricoperti di salgemma in cui bambini e adulti possono sostare per 30-60 minuti, a seconda della durata della seduta. Una sola seduta in una grotta di sale artificiale equivarrebbe a tre giorni trascorsi al mare, respirando a pieni polmoni l'aria tipica del clima costiero. Nelle stanze sono presenti halogeneratori, apparecchi che simulano l'atmosfera delle miniere di sale: ionizzano le particelle e le rilasciano nell'aria, che viene così purificata. Il trattamento viene suggerito a chi soffre di disturbi alle vie respiratorie (allergie, asma, bronchite…) ma può anche servire, in un'ottica di prevenzione o di miglioramento della prestazione sportiva, a potenziare la capacità respiratoria.

IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

"Nel profondo del nostro cervello è presente spontaneamente l'energia dimagrante. Per attivarla, per farla sbocciare, basta seguire alcune semplici anti-regole. E poi dimagrire verrà da sé"

IN LIBRERIA

Cellulite e ristagni? Ci vogliono i sali del Mar

Sono i più adatti per riassorbire i liquidi in eccesso che gonfiano i tessuti: merito dell'osmosi

Immagina due contenitori pieni d'acqua, divisi soltanto da una membrana semipermeabile (cioè che lascia passare soltanto il liquido). L'unica differenza tra i due bacini è che uno contiene più sale rispetto all'altro. Quando si verifica una simile situazione, l'acqua del contenitore meno salato tende naturalmente a passare nel bacino in cui c'è una maggiore salinità. Questo meccanismo si chiama osmosi ed è il motivo per cui il sale marino è un alleato prezioso della lotta alla cellulite. Il sale attira a sé l'acqua, liberando così i tessuti.

SI RIATTIVA LA CIRCOLAZIONE

Quando c'è una condizione di ritenzione idrica, qualunque sia la causa, si verifica un malfunzionamento dei sistemi linfatico e circolatorio: l'organismo non riesce più a smaltire i liquidi e le tossine, che quindi si bloccano nei tessuti dando origine alla pelle "bucherellata" tipica della cellulite. Più la situazione è trascurata e grave, più questi accumuli sottocutanei appaiono duri e dolorosi al

CONTINUA A PAG. 44

Per chi ha la doccia

Le applicazioni di argilla salina hanno lo stesso effetto drenante dei bagni

Morto

Perché funzionano

Sono ricchissimi di magnesio e potassio, potenti minerali anti-ritenzione idrica

Per rendere i tuoi bagni anticellulite ancora più efficaci, usa i sali del Mar Morto. Se tutti i tipi di sale marino sono ugualmente utili per un trattamento snellente, infatti, questa varietà di origine orientale ha un beneficio ulteriore: è povera di cloruro di sodio e ricchissima di magnesio e potassio, i minerali anti-gonfiore per eccellenza, che penetrano nei tessuti intensificando il drenaggio e la depurazione. Il Mar Morto, da cui questi sali vengono estratti, è in realtà un grande lago che si trova tra Israele e Giordania il cui nome deriva dall'ebraico "mare del sale". Non a caso: se in un qualunque mare del mondo la concentrazione di sale è di circa 35 g per litro, nel Mar Morto si arriva a 300 g per litro. Questa straordinaria ricchezza ha fatto del bacino d'acqua una delle prime località termali della storia, ancora oggi molto frequentata e apprezzata. I sali del Mar Morto, pronti per essere messi nella vasca, si trovano senza difficoltà online e nei negozi specializzati.

Il modo migliore per usarli

Riempi solo metà vasca di acqua calda e aggiungi i sali del Mar Morto. Quando si sono sciolti, riempila del tutto mantenendo la temperatura intorno ai 36-37 °C (usa un termometro). Resta immersa 20 minuti. Effettua cinque bagni con un giorno di pausa tra uno e l'altro. Dopo tre giorni di pausa ripeti una seconda volta il ciclo di cinque immersioni, ma questa volta lascia passare tre giorni tra uno e l'altro.

Non hai la vasca?

Prova i bendaggi snellenti

Se vuoi un modo alternativo al bagno per trattare le zone del tuo corpo colpite da cellulite, i bendaggi avvolgenti sono un'ottima soluzione. Per farli hai bisogno di fasce di tessuto, se possibile elastiche. Inizia con delle docciature alternando getti di acqua fredda e calda (non bollente): così riattivi il microcircolo. Asciugati e prepara una soluzione idrosalina concentrata e bagna le fasce: devono essere completamente imbevute. Applicale sulla zona da trattare, avvolgendole dal basso verso l'alto. Se si tratta delle cosce, ad esempio, inizia dalle ginocchia e continua ad avvolgere le bende intorno alla gamba fino all'inguine. Devono essere ben aderenti e ferme, però senza comprimere troppo i tessuti. Lascia in posa per una trentina di minuti. Poi rimuovile e risciacqua.

L'alternativa in più: i fanghi salini

Un'altra alternativa ai bagni sono le applicazioni di fanghi. Puoi acquistare dell'argilla salina già pronta, che si estrae dalle miniere di sale e contiene naturalmente una buona concentrazione di minerali; oppure preparare il tuo impacco usando della comune argilla ventilata in polvere da impastare con una soluzione idrosalina che avrai preparato a parte. Applica uno strato di argilla sulla pelle pulita. Dopo mezz'ora di posa, risciacqua sotto la doccia con getti alternati di acqua calda e fredda.

Ecco i trattamenti che drenano e tonificano

SEGUE DA PAG. 42

tatto, subito evidenti a occhio nudo. Come liberarsene? Oltre a curare l'alimentazione e a praticare attività fisica, è molto utile un "attacco dall'esterno" sfruttando, appunto, l'osmosi. Immergendo il tuo corpo in una soluzione salina ipertonica (cioè con una concentrazione di sale superiore a quella dell'organismo), infatti, farai in modo che i tessuti inizino naturalmente a cedere i liquidi che trattengono all'ambiente esterno, con un effetto drenante e rimodellante.

LA GIUSTA QUANTITÀ

Un bagno in acqua e sale è quindi una strategia semplice ma molto efficace per liberarsi degli accumuli di scorie sottocutanei, eliminare i gonfiori e gli edemi, rimodellare glutei e cosce. A patto però di usare una quantità di sale sufficiente ad attivare l'osmosi. Questa, come abbiamo detto, deve essere superiore a quella dei liquidi fisiologici, che è dello 0,9%: ciò significa che nell'acqua del bagno occorre mettere minimo 10 g di sale marino per litro (cioè, in una vasca da 100 litri, serve almeno un chilo di sale marino). Il consiglio, a meno che non si tratti di trattamenti per patologie specifiche, è di non superare la concentrazione del 2% (cioè 2 kg per 100 litri): in questo modo i vapori salini depurano anche le vie aeree e si ottiene una valida azione osmotica, senza però irritare le mucose o eventuali piccole lesioni presenti sulla pelle.

Una "coccola" da regina

Il bagno di Cleopatra

Se vuoi rendere il tuo bagno, oltre che anti-cellulite e drenante, anche super idratante, puoi provare la versione moderna del bagno di Cleopatra. Secondo la tradizione, infatti, la regina egiziana curava la propria bellezza immergendosi in una vasca di latte, miele e petali di rosa. Inoltre, secondo gli esperti, fu una delle prime a godere dei benefici trattamenti salini sulle sponde del Mar Morto. Unendo tutti questi elementi in un unico bagno, dreni i tessuti dalle scorie e, allo stesso tempo, rendi la pelle morbida e levigata.

Segreto di bellezza
Un bagno con sale, latte, miele e petali di rosa: era questo il segreto di Cleopatra per una pelle soda, liscia e morbida

I cristalli profumati

Con gli oli essenziali aumenti i benefici

L'essenza concentrata delle piante può rendere il tuo bagno salino ancora più efficace. Gli oli essenziali, infatti, penetrano attraverso i pori con diversi effetti salutari. Scegli quelli che più fanno al caso tuo e combinali all'azione drenante dell'"oro bianco" preparando dei sali da bagno profumati. Basta aggiungere 20 gocce di olio essenziale ogni chilo di sale marino integrale grosso e mescolare. Puoi usare oli diversi in associazione, ma il totale deve essere comunque 20 gocce. Conservali in un contenitore chiuso ermeticamente.

Scegli i più adatti a te

Se vuoi dare al tuo bagno un tocco rilassante, usa gli oli essenziali di arancio, geranio, lavanda o patchouli. Per intensificare l'azione anti-cellulite e anti-ristagni del sale marino scegli quelli di betulla, sandalo, tea tree o cipresso; per rassodare sono più efficaci quelli di basilico, incenso o pino. Le essenze di rosa, finocchio e neroli levigano la pelle matura; geranio, menta, petit grain sono invece anti-stress.

Lo scrub contro i cedimenti

Alghe e avena per rassodare

Uno degli effetti della ritenzione idrica è un generale cedimento dei tessuti, che appaiono infatti meno sodi e tonici. Un trattamento dall'effetto rassodante abbina le virtù del sale marino alle proprietà di alghe (che stimolano il microcircolo) e avena (emolliente e rinvigorente).

Prepara una miscela *con 3 cucchiai di sale marino integrale triturato con un macinacaffè, 2 pizzichi di alghe marine sbriciolate (già lasciate macerare in acqua fredda e strizzate), un cucchiaino di farina d'avena, 2 gocce di olio essenziale di lemongrass (tonico e stimolante) e 2 cucchiai di olio di mandorle dolci. Sciacqua la pelle e poi, restando in piedi nella vasca, strofina la miscela sulle zone da trattare con movimenti circolari. Dopo alcuni minuti, rimuovi con acqua.*

Fai così: *riempi metà vasca da bagno di acqua calda e aggiungi 400 g di sale marino (cristallino integrale o marino integrale).*
Quando è sciolto, aggiungi 2 litri di latte fresco che avrai precedentemente scaldato sul fuoco con 4 cucchiai di miele bio e 5 gocce di olio essenziale a tuo piacere (per rispettare la tradizione, puoi usare quello di rosa). Quando tutti gli ingredienti sono nella vasca, finisci di riempirla d'acqua mantenendo la temperatura intorno ai 37 °C. Resta immersa per 20 minuti.

È il disinfettante delicato per gengive infiammate

Decongestiona, combatte la proliferazione dei batteri e previene anche carie e tartaro

L'azione antimicrobica e disinfettante del sale è ciò che lo rende utile per la salute di bocca e denti. Ma l'igiene orale è fondamentale anche per la salute di tutto l'organismo. Le infiammazioni che colpiscono denti e gengive possono infatti avere ripercussioni su organi chiave. Il problema sono sempre i batteri che proliferano in bocca e che, da qui, hanno la possibilità di entrare nel circolo sanguigno fino a organi come il cuore, il pancreas o il fegato. Molti studi, ad esempio, hanno stabilito una connessione tra parodontiti e patologie cardiache.

NEUTRALIZZA L'ALITO CATTIVO

Se spazzolino e filo interdentale sono due strumenti indispensabili, a fianco o in sostituzione di dentifricio e collutorio ci può essere anche il sale. Anche i dentisti concordano sull'azione delicata, ma efficace, del sale per la salute orale. L'uso del sale rinforza le gengive, può evitare che si gonfino, alterino la propria consistenza e comincino a sanguinare, un processo che può espandersi fino a pregiudicare la vita stessa del dente. Inoltre contrasta la diffusione dei batteri e in più previene la formazione del tartaro, senza intaccare o aggredire lo smalto dentale. È inoltre utile per contrastare l'alitosi, anch'essa dovuta ai batteri che hanno sede nella bocca. Vediamo ora alcuni rimedi utili e di facile realizzazione.

Sullo spazzolino

Il dentifricio salato

L'efficacia del sale per la pulizia dei denti è dimostrata anche dall'esistenza, in commercio, di dentifrici a base di sale marino. La sua presenza stimola inoltre la salivazione, che è il fisiologico modo di autopulirsi che ha la nostra bocca. Un modo molto più casalingo di sfruttare il sale per la pulizia del denti è quello di mettere qualche cristallo di sale sulle setole e spazzolare così i denti. Metti vicino al lavandino un bicchiere d'acqua nel quale avrai disciolto un cucchiaio di sale e sciacqua lì dentro lo spazzolino e torna a passarlo sui denti, pulendo poi la bocca con acqua fresca. Ripeti più volte.

Per la pulizia quotidiana

Puoi sciacquare lo spazzolino in acqua e sale: sarà meno attaccabile dai batteri

Il massaggio con i granelli

Per rinforzare le gengive e disinfettarle, puoi utilizzare direttamente dei granelli di sale da massaggiare: intingi il dito nel sale a grana finissima e passalo poi sulle gengive, finché non si è sciolto. Sciacqua poi accuratamente la bocca.

Un sorriso sano fa bene anche al cuore

Studi recenti hanno notato una stretta correlazione fra infiammazioni gengivali e patologie cardiovascolari

Afte

L'applicazione che brucia, ma risolve

Le afte sono piccole ma dolorosissime lacerazioni della mucosa della bocca oppure della lingua. Le cause possono essere diverse, dallo stress a problemi a livello intestinale. Di solito le afte si risolvono da sole, ma la guarigione è molto lenta e la loro presenza può rendere difficoltoso mangiare o addirittura parlare. Applicare una piccola quantità di sale marino sull'afta, sebbene sia un rimedio che sicuramente scatenerà un bruciore intenso, serve per accelerare la guarigione. In alternativa puoi fare degli sciacqui con acqua e sale e una goccia di olio essenziale di Tea tree oil, disinfettante e rinfrescante (fai attenzione a non ingerire il liquido).

Basta un cucchiaino
Per un collutorio supernaturale è sufficiente un cucchiaino di sale da sciogliere bene in acqua

Il collutorio da usare ogni giorno

L'uso del collutorio completa quello dello spazzolino. Gli sciacqui aiutano a eliminare i resti di cibo che sono sfuggiti alle setole. È bene "muovere" l'acqua in bocca per almeno 30 secondi, per una pulizia che sfrutta anche l'azione meccanica dell'acqua spinta con i muscoli delle guance dentro e fuori gli spazi interdentali. Acqua e sale possono essere la base per preparare un collutorio naturale che previene l'infiammazione gengivale. Usalo ogni giorno dopo aver lavato i denti. Sciogli in un bicchiere d'acqua un cucchiaino di sale e se vuoi anche una puntina di bicarbonato. Usa il liquido per sciacquare la bocca.

L'aiuto in più

Adopera l'infuso di malva o di salvia

Se le gengive sono molto irritate anziché della semplice acqua utilizza un infuso di malva, dall'azione lenitiva e decongestionante, oppure di salvia, antisettica e purificante.
***Metti** un cucchiaino di erba essiccata in una tazza di acqua bollente e lascia in infusione 10 minuti. Fai raffreddare e utilizza il liquido per discioglierví sale e fare sciacqui e gargarismi.*

Più efficace
Utilizzare un infuso di erbe officinali aumenta il potere del colluttorio

In tutte le edicole il nuovo numero

A soli **4,90** euro

Una raccolta di mandala da colorare scelti dai nostri esperti per aiutarti a vincere i disagi di ogni giorno

Non è un hobby, ma un vero e proprio farmaco dell'anima

RIZA

Addio alla forfora, benvenuti ricci

Il sale ti regala una chioma sana, splendente e "in piega"

Quando si tratta di capelli, il sale regala un doppio beneficio: deterge e… abbellisce. Nel primo caso il merito è ancora una volta delle sue virtù purificanti e antinfiammatorie, che si rivelano molto utili quando il cuoio capelluto prude o è infiammato, e anche in caso di forfora, cioè di una desquamazione eccessiva del cuoio capelluto. Quando il ricambio cellulare sulla cute è troppo frequente, infatti, la chioma si riempie di scagliette bianche e spesso li rende più grassi e apparentemente sporchi. Questa situazione, piuttosto diffusa, può anche essere sintomo di una dermatite. Grazie al cloruro di sodio è possibile intervenire direttamente sul cuoio capelluto, andando a sanare alla radice la causa di questo disturbo. Oltre a purificare e a migliorare l'aspetto e la salute dei capelli, però, il sale sciolto in acqua è usato anche per realizzare acconciature semplici e d'effetto. Come il mare lascia i capelli naturalmente ondulati, infatti, uno spray idrosalino può ricreare lo stesso effetto anche a casa. Negli Stati Uniti è una moda abbastanza diffusa, tanto che diversi marchi cosmetici, anche internazionali, hanno messo in vendita la propria versione del "sea salt spray". Ma, come ti spieghiamo in queste pagine, non è difficile crearne una versione casalinga adatta alle tue esigenze.

Se la testa "pizzica"

Il dopo-shampoo che riequilibra la cute

Accompagnato o meno dalla presenza di forfora, un altro diffuso sintomo di uno squilibrio del cuoio capelluto è il prurito. Con il sale puoi andare a spegnere l'irritazione, alleviando il disturbo. Puoi preparare una soluzione idrosalina abbastanza concentrata (100 g di sale marino integrale ogni litro d'acqua) e sfregarla sulla chioma dopo lo shampoo. Lascia agire per 30 minuti e poi procedi con il normale lavaggio. Se al prurito si somma un'aumentata perdita di capelli, prova ad associare al sale le foglie d'ortica: agendo sui vasi sanguigni del capo, questa pianta favorisce l'afflusso di sangue ai follicoli e stimola la crescita dei capelli, frenando, allo stesso tempo, forfora e irritazione. Fai bollire 100 g di foglie d'ortica in un litro d'acqua per 20 minuti: così neutralizzi l'istamina, la sostanza irritante contenuta nelle foglie. Filtra e aggiungi 30 g di sale marino integrale. Lascia raffreddare e usa il composto per frizionare i capelli umidi, subito dopo lo shampoo.

Ortica

Rosmarino

Con il rosmarino

Le frizioni per eliminare lo sgradito "effetto neve"

Una piccola presenza di forfora sui capelli è assolutamente normale, ma quando diventa eccessiva è sintomo di uno squilibrio cui occorre porre rimedio. Una soluzione casalinga molto semplice sono le frizioni con sale marino integrale fino. Prendine due cucchiai abbondanti e aggiungi un cucchiaino di aghi di rosmarino (antibatterico e antiforfora) che avrai precedentemente fatto essiccare e triturato con un mixer. Prima di lavare i capelli, massaggia delicatamente il cuoio capelluto con questa miscela. Poi procedi con il normale lavaggio. Ripeti due volte a settimana.

Fai da te

Beach waves: le onde si fanno da sole

L'effetto mosso e ben definito che i capelli acquistano dopo una giornata di mare può essere ricreato con uno spray a base di acqua e sale. Procurati un contenitore spray pulito e riempilo con 150 ml di acqua tiepida in cui avrai sciolto 2 cucchiai di sale marino integrale fino, un cucchiaino di balsamo per capelli e mezzo cucchiaino di olio di cocco. Un paio di gocce del tuo olio essenziale preferito gli daranno un profumo più gradevole. Miscela accuratamente e spruzza sulla chioma all'occorrenza, passando le mani tra i capelli e sulle punte per dargli volume. L'effetto è migliore se lo usi sui capelli ancora umidi e poi, ancora, dopo averli asciugati.

Per un anno pieno di benessere

abbonati a Salute Naturale Extra!

12 numeri + 2 libri in omaggio

a soli **37 €**
(anziché ~~58,80€~~)

ECCO I LIBRI IN REGALO PER TE

Ricette per un metabolismo super
Il modo migliore per perdere peso senza sacrifici è stimolare il metabolismo. In questo libro ti forniamo più di 100 ricette bruciagrassi.

Il magico magnesio
Il magnesio allevia stanchezza, mal di testa, dolori muscolari; riduce glicemia e colesterolo; mantiene giovani i tessuti e aiuta anche a dimagrire.

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

Le più potenti energie curatrici sono dentro di te! Ecco come stimolare l'autoguarigione senza dover fare ricorso a medicinali di sintesi.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

Chiama il numero: **02/5845961**
Invia un sms: **331/9656722**
Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Dal sale i granuli che cura

Natrum muriaticum è il rimedio omeopatico che si ricava dai cristalli utile per mal di testa, reazioni allergiche e insonnia

Le virtù del sale sono conosciute e sfruttate anche dall'omeopatia. Dai granelli di sale marino integrale si ricava infatti il Natrum muriaticum, cioè cloruro di sodio trattato e preparato secondo i principi dell'omeopatia, con i cristalli che vengono sciolti in acqua e poi diluiti. Si ottengono dei granuli utilizzati per trattare disturbi, fisici e no, rispettando la filosofia alla base di questa medicina alternativa, che si propone di curare la persona nel suo complesso e non solo la malattia. Secondo l'omeopatia, ideata alla fine del XVIII secolo del medico tedesco Samuel Hahnemann, il rimedio più adatto a curare un certo disturbo è quella sostanza che induce, in un soggetto sano, i sintomi della malattia stessa. Il farmaco omeopatico viene prescritto da un esperto, dunque, proprio in base alla somiglianza tra la malattia e il rimedio, ma tenendo soprattutto conto della costituzione del paziente (le sue inclinazioni caratteriali, il suo aspetto fisico, il modo in cui i sintomi si presentano…). Anche il sale omeopatico è un rimedio adatto in particolare ad un certo tipo di soggetti (vedi box). In generale, quando viene prescritto, non significa che l'organismo sia carente di sale, che potrebbe comunque essere integrato tramite l'alimentazione, ma che, per qualche motivo, il meccanismo che permette di utilizzare questa sostanza è malfunzionante. Proprio questo equilibrio turbato, che Natrum muriaticum aiuta a stabilizzare, genera vari malesseri sul piano fisico.

no

marini:

La giusta costituzione

Per persone riservate ed emotive

Il rimedio omeopatico deve essere il più possibile "su misura". Dunque al momento della prescrizione, oltre ai sintomi, si considera la cosiddetta costituzione, cioè tutte le caratteristiche fisiche, psicologiche e caratteriali del soggetto che rendono una certa diluizione più o meno adatta al suo caso. Natrum muriaticum è ad esempio utile al paziente che si rivela timido, riservato, depresso, taciturno e solitario, maldestro e abbastanza pessimista; incline al pianto ma irritato dai tentativi di consolazione e, allo stesso tempo, permaloso, collerico e vendicativo. In genere fatica a concentrarsi, ha labbra secche e il viso pallido e smunto.

È il sale dell'adolescenza

Natrum muriaticum viene prescritto spesso durante l'adolescenza o nella prima giovinezza, quando, in effetti, si tende ad incarnare quasi alla perfezione la costituzione Natrum muriaticum. Gli adolescenti (ma anche alcuni bambini o giovani adulti) sono più taciturni, sensibili, maldestri e introversi, ma anche tristi e aggressivi, talora a causa di relazioni conflittuali in famiglia o delusioni amorose. Il rimedio è ancora più indicato se si verifica anche un dimagrimento improvviso ed esagerato legato ad un rapporto problematico con il cibo, condizione che si verifica frequentemente nell'età dello sviluppo.

Tutte le sue applicazioni

Anche per eritemi e dolori lombari

Natrum muriaticum è indicato per alleviare i mal di testa preceduti da abbassamento della vista e visioni luminose (è particolarmente adatto se le emicranie si accompagnano, la mattina, a dolore pulsante e fitte che si intensificano con il movimento) e per trattare insonnia, depressione lieve, tristezza immotivata, nervosismo e scarsa concentrazione. È usato anche contro i sintomi delle allergie respiratorie che compaiono bruscamente e alternano catarro e secchezza e contro riniti, sinusiti, rinofaringiti, raffreddore da fieno e asma. Altre applicazioni utili si hanno in caso di eczemi, acne, verruche, orticaria, afte o herpes, dolori lombari, gastrici, meteorismo o stipsi. Il rimedio trova applicazione in caso di mestruazioni irregolari, secchezza vaginale e irritabilità dovuta agli ormoni.

Sottoposto a diluizione

Il sale, per diventare rimedio omeopatico, viene diluito più volte in acqua

Quando prenderlo

Due volte al giorno

In genere la posologia di Natrum muriaticum è 5 granuli (o 10 gocce) due volte al giorno. Il rimedio può avere intensità varia, che viene indicata con CH preceduto da un numero, che rappresenta le volte in cui il sale è stato diluito. Basse diluizioni servono per le fasi acute, alte per le situazioni cronicizzate. Un medico esperto in omeopatia è la persona più adatta a valutare la strategia di cura migliore per ogni singolo caso, indicando anche la posologia (che può aumentare o diminuire in base all'intensià dei sintomi) e la potenza ideale del rimedio.

QUESTO APPROCCIO TERAPEUTICO USA IL SALE

I sali di Schüssler per un riequili

Natrum muriaticum (o chloratum) è il nome, oltre che della soluzione omeopatica che si ricava dal sale, anche di uno dei 12 sali di Schüssler. Questi ultimi, chiamati anche sali tissutali, sono rimedi minerali inorganici che vengono somministrati in diluizione per contrastare diversi disturbi. Sono stati ideati da Wilhelm Heinrich Schüssler, medico tedesco vissuto nell'Ottocento. Secondo lo studioso le cellule umane contengono naturalmente 12 sostanze minerali che ne consentono il corretto funzionamento e che, invece, quando sono carenti o mal utilizzate causano disturbi e patologie. Schüssler dopo aver identificato questi 12 sali nei tessuti del corpo umano, li ha isolati ed estratti da fonti minerali e vegetali, li ha diluiti e dinamizzati omeopaticamente e ha così ricavato i 12 sali tissutali. Un esperto può indicare quale di questi è più adatto a curare una certa patologia. Lo scopo dei sali di Schüssler però non è quello di colmare la mancanza del minerale in questione: in modo analogo al Natrum muriaticum omeopatico, in realtà, anche questi favoriscono il corretto utilizzo delle riserve già presenti nel corpo ma, per qualche ragione, non più ben metabolizzate dalle cellule.

REGOLA LA GESTIONE DELL'ACQUA NEL CORPO

Tra i 12 rimedi del medico tedesco troviamo, appunto, anche il Natrum muriaticum o chloratum. Visto che il cloruro di sodio gioca un ruolo fondamentale nella regolazione del metabolismo dell'acqua nell'organismo, quando viene a mancare o non è più ben metabolizzato dalle cellule si verificano, secondo Schüssler, malattie connesse alla mancanza o alla perdita di liquidi: segni di disidratazione, ad esempio, oppure secchezza delle mucose e conseguenti secrezioni reattive (ad esempio abbondante salivazione, lacrimazione o muco). Il sale tissutale Natrum muriaticum è quindi il rimedio più adatto a riequilibrare il metabolismo dei liquidi "inceppato" e ad alleviare i vari disturbi che in tal caso si manifestano a carico soprattutto di stomaco, mucose, reni, cartilagini e tessuto osseo, circolazione.

Quando serve

Se le mucose sono secche

Secondo la teoria di Schüssler, la carenza di cloruro di sodio (e quindi il bisogno di Natrum muriaticum) si può manifestare con diversi sintomi, che possono essere a carico di più di un apparato. Può essere colpito ad esempio quello gastrointestinale, dove possono manifestarsi acidità di stomaco, fermentazioni, difficoltà a digerire o a evacuare, ma anche desiderio di cibi salini e sete intensa. Le mucose che possono accusare un principio di disidratazione sono anche quelle dell'apparato genitale femminile: alla secchezza vaginale potrebbero accompagnarsi disfunzioni ovariche, dolori, mestruazioni tardive o acquose, mal di testa e disturbi dell'umore durante il ciclo. I sintomi pos-

brio minerale

Adatto anche ai più piccoli

L'uso dei sali tissutali è indicato anche per i bambini, ovviamente con una differente posologia

sono colpire anche l'apparato respiratorio (mucose secche, rinite allergica o con muco acquoso, starnuti, tosse secca…), quello nervoso (debolezza muscolare, cefalea, insonnia, calo dell'umore…) e l'epidermide (eczemi, herpes simplex, secchezza cutanea, orticaria, cute grassa…). I sintomi migliorano in genere verso sera e peggiorano al mattino, quando fa caldo o durante il ciclo mestruale. Il metabolismo scorretto del cloruro di sodio può diventare evidente, secondo Schüssler, anche grazie ad alcune condizioni fisiche immediatamente evidenti dal volto, ad esempio lacrimazione oculare abbondante, viso lucido e gonfio, salivazione copiosa e lingua biancastra o con vescicole.

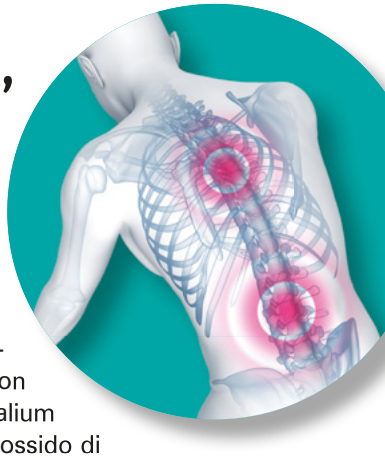
Come assumerli

Poche compresse direttamente sulla lingua

I sali di Schüssler si trovano in commercio sotto forma di granuli o compresse solubili in acqua o in bocca. Vanno conservati con cura perché luce e aria li ossidano. La posologia varia in base all'età del paziente. Un medico esperto in questo tipo di metodo di cura è la persona più indicata a decidere quantità e durata del trattamento, che non ha controindicazioni ed è adatto in ogni fase della vita. In genere, comunque, sia quando il rimedio è assunto singolarmente sia quando è assunto in associazione ad altri sali tissutali, un adulto può prendere 4 granuli o compresse orosolubili e un bambino 2 (direttamente sulla lingua) per tre volte al giorno. Nel caso di lattanti, un solo granulo può essere sciolto in un cucchiaino di acqua tiepida e somministrato tre volte al giorno. La posologia è più alta se i sintomi sono nella fase acuta.

Puoi usarli anche in associazione

Contro mal di schiena, acne e cefalea



I sali tissutali possono anche essere usati in associazione per combattere disturbi più specifici. In caso di acne, desquamazione cutanea, eczema secco o eruzioni sul cuoio capelluto viene ad esempio consigliata l'associazione del Natrum muriaticum con Kalium muriaticum (cloruro di potassio), Kalium sulfuricum (solfato di potassio) e Silica (biossido di silicio). Contro il mal di testa, anche quando è di origine nervosa, il cloruro di sodio può essere efficacemente abbinato ai granuli di Kalium phosphoricum (fosfato di potassio), Magnesium phosphoricum (fosfato acido di magnesio) e Silica. Con Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum e Kalium phosphoricum, rispettivamente fluoruro di calcio, fosfato di calcio e fosfato di potassio, è indicato per alleviare mal di schiena, dolori lombari e perdita di elasticità dei tessuti.

LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

Salute Naturale Extra

Salute Naturale

Alimentazione Naturale

Riza Psicosomatica

Riza Dossier

Dimagrire

Curarsi Mangiando

Dimagrirextra

Mandala Therapy

PerdiPeso

Riza Scienze

MenteCorpo

Chiedile al tuo edicolante

A TAVOLA poco sale, ma buono

Dove si nasconde pag. 72
Nel corpo pag. 60
Nel tuo piatto pag. 76
La scelta giusta pag. 66
Il programma pag. 82

Un minerale indispen
ma in piccole quan

Abbiamo imparato a temere il sale, perché effettivamente sulle nostre tavole, o meglio, nei nostri piatti ce n'è troppo. Ma il sodio è anche un minerale indispensabile per la nostra salute. È uno di quelli maggiormenti presente nel nostro organismo: in un uomo di corporatura media ne sono presenti circa 90 grammi. La maggior parte del sodio si trova nei liquidi extracellulari, perché è qui che ha il suo ruolo principale: questo minerale serve infatti a regolare il volume di questi liquidi, ma anche del sangue.

MANTIENE IL CORRETTO EQUILIBRIO IDROSALINO

Il sodio, insieme al potassio, è responsabile di gestire il bilancio idrosalino dell'organismo, ovvero la quantità di acqua e di sali mine-

Senza di lui il siste comunica e il cuore

Il sodio è di fondamentale importanza anche per la trasmissione degli impulsi nervosi, ossia del metodo attraverso il quale vengono inviate e ricevute le comunicazioni e garantite tutte le funzioni fisiologiche. Con un meccanismo ana-

Per il "dopo-sport"

Un pizzico di sale nell'acqua è un ottimo integratore idrosalino da bere dopo un allenamento intenso

Quando dobbiamo reintegrare

Vista la quantità di sodio che è presente nella nostra alimentazione è piuttosto raro soffrire di una sua carenza. Ci sono però alcune situazioni che possono richiedere una integrazione di sali in generale e con essi anche di sodio. Si tratta di situazioni strettamente collegate a una condizione di disidratazione, come in caso di sudorazione eccessiva, dissenteria o vomito protratti nel tempo con abbondante perdita di liquidi, patologie renali, assunzione per tempi prolungati di diuretici. Se i livelli di sodio diminuiscono in modo brusco possono comparire sintomi come stanchezza, affaticamento e stato confusionale, ma si tratta appunto di situazioni limite. È bene però provvedere a ristabilire l'equilibrio idrosalino del corpo anche dopo aver svolto un'intensa attività sportiva.

sabile, tità

rali da trattenere o eventualmente espellere, a seconda del bisogno. A livello cellulare, gli ioni di sodio sono necessari per gli scambi che garantiscono nutrimento alle cellule. È poi un regolatore dell'equilibrio acido-base nell'organismo, anch'esso essenziale per la vita delle cellule. Altra importante funzione del sodio è quella di partecipare alla produzione di acido cloridrico, utile alla digestione e anche alla struttura delle ossa. La nostra fonte di sodio sono cibo e acqua: una volta ingerito il sodio viene assorbito a livello intestinale e inviato ai reni, da dove viene eventualmente restituito al sangue in base alle necessità. A regolare il metabolismo del sodio è un ormone, l'aldosterone, che in base anche alla quantità di acqua introdotta e consumata decide se conservarlo nell'organismo o espellere l'eccesso attraverso le urine. Circa il 95% del sodio che ingeriamo è in realtà poi espulso, anche attraverso il sudore, che ne contiene un grammo per litro.

L'eccesso è da evitare

La sete è una delle armi che ha il corpo per difendersi dall'eccesso di sale

Un aumento dell'1% ed ecco la sete

La quantità di sodio nel nostro corpo deve essere costante. È possibile misurarlo ad esempio nelle urine o nel sangue, dove dovrebbe avere un valore pari a 140 mEq/l (milliequivalenti per litro) unità di misura che si riferisce al numero di molecole per litro. Valori bassi di sodio ematico caratterizzano una condizione da carenza di questo minerale nota come iponatriemia o iposodiemia. Quando la concentrazione di sodio nel nostro corpo invece aumenta, anche solo dell'1%, ecco comparire la sete. Viene cioè richiesta acqua che consentirà di diluirlo e di eliminarne l'eccesso con le urine.

ma nervoso non non batte

logo questo minerale è coinvolto nella contrazione dei muscoli, cuore compreso. Una carenza di sodio, evento per la verità piuttosto raro, avrebbe dunque conseguenze veramente molto serie sulla nostra salute.

AUMENTA LA PRESSIONE ARTERIOSA E SI INDE

Quando si esagera rischiano

Oggi, un po' come avviene per lo zucchero, è in atto una campagna a livello mondiale che chiede una riduzione del quantità di sale che assumiamo con dieta. Se il sodio, come abbiamo visto, importante, un suo eccesso porta a squi bri che possono mettere a rischio la salut E a rischiare sono soprattutto il cuore e sistema circolatorio nel suo complesso. sodio è considerato, insieme a familiar tà e chili di troppo, uno dei responsabi dell'aumento della pressione arteriosa, sua volta fattore che alza il pericolo di an dare incontro a ictus, infarto e patologi cardiovascolari.

ICTUS E INFARTO PIÙ FREQUENTI

Vi è uno stretto legame tra consumo d sale e pressione arteriosa: da una parte l'eccessivo consumo di sodio contribuisce all'ipertensione arteriosa, dall'altra la riduzione del consumo di sodio determina una riduzione dei valori pressori. I meccanismi alla base di tali relazioni non sono ancora del tutto chiariti. La corretta funzionalità dei reni, che permette di espellere o conservare il sodio, rappresenta un fattore chiave per la regolazione della pressione sanguigna. Alcune ipotesi fanno riferimento al fatto che il sodio sembra favorire l'ipertensione anche rendendo i vasi sanguigni più sensibili all'azione di sostanze vasocostrittrici: queste ridurrebbero il calibro dei vasi e da qui vi sarebbe un aumento della pressione. Il sodio inoltre, causando ritenzione idrica, determina un aumento del volume del sangue, con conseguente aumento della pressione. Dimezzare l'assunzione di sodio secondo una ricerca recente ridurrebbe del 23% il rischio di ictus e del 17% il rischio di malattie cardiache.

LA MASSA OSSEA SI RIDUCE

Ma il sodio in eccesso può essere pericoloso anche per la salute delle ossa:

La ricerca

In tilt il sistema immunitario

Una ricerca tedesca, condotta dal Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin di Berlino, ha ipotizzato anche un'altra conseguenza collegata all'eccessivo consumo di sale. Ad andare in tilt sarebbe il nostro sistema immunitario, cosa che creerebbe un terreno favorevole allo sviluppo di problemi autoimmuni. In particolare il sale in eccesso rimarrebbe negli spazi presenti fra una cellula e l'altra, influenzando il funzionamento di linfociti e macrofagi, cellule fondamentali per attivare le nostre difese, che inizierebbero ad attaccare i tessuti, visti come "nemici"; da qui lo scatenarsi di problemi autoimmuni.

Problemi autoimmuni

Il sale in eccesso resterebbe negli spazi intercellulari e qui influenzerebbe negativamente alcune cellule del nostro sistema immunitario, confondendole

BOLISCE LO SCHELETRO

cuore e *ossa*

troppo sale richiede di essere eliminato e ciò avviene attraverso le urine, questo però causa anche un'aumentata eliminazione di altri minerali, primo fra tutti il calcio. È stato calcolato che con ogni grammo di sodio eliminato con le urine se ne vanno anche 26,3 mg di calcio al giorno, cosa che sul lungo periodo potrebbe pesare.

Il fabbisogno

Non più di 2 g di sodio al giorno

È indispensabile ma ce ne serve poco. Ma poco quanto? Qual è la quantità di sodio di cui abbiamo bisogno ogni giorno? Per gli adulti la quantità di sodio consigliata nella dieta non dovrebbe superare i 2 g al giorno: questa è l'indicazione che viene dall'Organizzazione mondiale della sanità. In Italia oggi si arriva a consumarne fino a nove grammi, ovvero oltre quattro volte tanto! In realtà la quantità di sodio che è naturalmente presente negli alimenti non confezionati che consumiamo è sufficiente per soddisfare i nostri bisogni. La carenza di sodio infatti è un evento estremamente raro.

Un po' di chiarezza

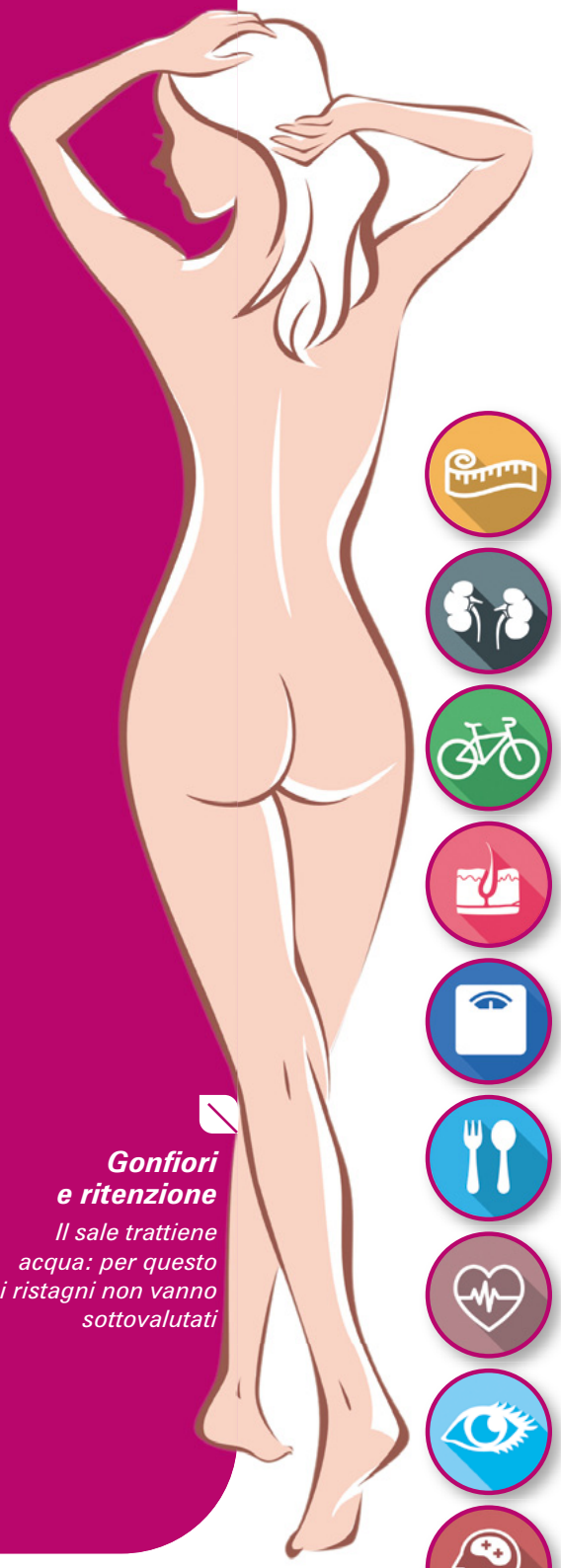
Sale e sodio non sono uguali

Vengono usati come sinonimi e nella normale comunicazione effettivamente può anche andare bene, ma dal punto di vista chimico sale e sodio non sono la stessa cosa, ed è bene fare chiarezza quando si parla di quantità. Un grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale. Quindi se il quantitativo di sodio raccomandato è di 2 grammi, non si dovranno assumere più di 5 grammi di sale, praticamente un cucchiaino al giorno.

IMPORTANTI CAMPANELLI D'ALLARME

Ne consumi troppo? *Ecco i segnali*

Ma come fare a sapere se nella tua alimentazione c'è troppo sale? Ci sono alcuni segnali che possono farti pensare che la sua presenza sulla tua tavola e nei tuoi piatti sia eccessiva. Rispondi alle domande qui sotto e se ti riconosci in almeno tre delle situazioni descritte allora la tua dieta è davvero un po' troppo salata.



Gonfiori e ritenzione

Il sale trattiene acqua: per questo i ristagni non vanno sottovalutati

- **Soffri di cellulite e ritenzione idrica**
- **Stai urinando meno del solito e le tue urine sono più scure**
- **Sudi poco anche se fai molta attività fisica**
- **Soffri di pruriti e dermatiti**
- **Sei soggetto a repentine variazioni di peso, anche da un giorno all'altro**
- **Ami i cibi saporiti e hai spesso il desiderio di cracker, patatine, salumi**
- **La tua pressione è al di sopra dei livelli consigliati (massima inferiore a 130 mmHg e minima inferiore a 80 mmHg)**
- **Ti capita di svegliarti con gli occhi e il viso gonfi**
- **Sei più nervoso e reattivo del solito**

Il nuovo mensile RIZA

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*

In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese
A ogni organo il suo alimento perfetto. Così riequilibri tutto il corpo e migliori la tua salute

A scuola di alimentazione
Lezioni pratiche per imparare a comporre piatti equilibrati con tutti i nutrienti necessari al tuo organismo

Cultura e nutrizione
Le nuove scoperte, la scelta dei cibi sicuri, i miti da sfatare: tutto quello che devi sapere per alimentarti in modo sano

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola ti regala una vita più sana e più lunga

IN TUTTE LE EDICOLE

Nero, blu, grigio, ros le varietà da tutto

Di recente, complice anche la passione per la cucina e i piatti da gourmet, si è diffusa una vera e propria "sale-mania". Il sale ha smesso di essere un anonimo ingrediente, ma è diventato oggetto di scelta attenta e minuziosa, con degustazioni e consigli per gli abbinamenti migliori. Secondo la logica del poco ma buono, sperimentare le diverse tipologie di sale può quindi essere un modo per utilizzarlo in modo più attento e consapevole. L'indicazione resta quella di consumarne poco. Sebbene nei sali più grezzi e integrali vi siano maggiori quantità di minerali, il loro apporto è minimo, e non tale da influenzare lo stato di salute.

L'ITALIANO PIÙ NOTO È DI CERVIA

Alcune varietà molto pregiate sono proprio italiane. Saline rinomate sono presenti in Sardegna, come

Il sale blu di Persia è uno dei più rari e preziosi. Si ricava da un antico lago salato nella provincia di Semnan nell'attuale Iran. Il colore è dato dalla presenza di cloruro di potassio, o silvinite, che può, in condizioni molto rare, assumere tonalità azzurrognole che si intravedono tra i cristalli biancastri. Il suo sapore è piutto-

SO: il mondo

Rosso delle Hawaii

Il nome originale di questa varietà di sale proveniente dalle Hawaii è Alaea Rouge e viene ottenuto da acque di origine oceanica. Il colore in questo caso è dato dalla presenza di argilla rossa di provenienza vulcanica, nella quale è presente una buona percentuale di ferro, che si sente anche al palato. Altre note avvertibili sono quelle di nocciole tostate. Utilizzato comunemente nella cucina delle isole del Pacifico, questo sale si adatta a insaporire carne e pesce alla griglia. In passato era usato anche dagli sciamani durante le cerimonie rituali.

quella di Sant'Antioco, in Sicilia, in particolare a Trapani, oppure in Toscana o ancora in Puglia. Particolarmente noto è il sale di Cervia. Si tratta di un sale marino integrale, estratto dalle saline presenti in un'area protetta dell'Emilia Romagna, dichiarata riserva naturale. Viene lavorato in modo tradizionale e lasciato essiccare naturalmente, in modo che mantenga un grado di umidità superiore a quello del normale sale da cucina. Questo prodotto, che è anche un presidio Slow Food, è conosciuto anche come "sale dolce" non perché abbia un potere salante inferiore, ma perché in esso sono meno presenti minerali dalle note amare, come i solfati di magnesio, di calcio o di potassio. Il sale di Cervia è detto anche "sale del Papa", poiché le saline, una volta di proprietà dello stato pontificio, rifornivano la mensa del santo padre: in particolare veniva donato il Salfiore, il più pregiato e il primo del raccolto. Ma la scelta del sale permette di compiere un vero giro del mondo: ecco allora una breve carrellata delle più note e particolari varietà.

Nero di Cipro

Dalle acque dell'isola greca di Cipro si ottiene un sale al quale, dopo l'estrazione, viene aggiunto carbone attivo ottenuto dalla combustione di cortecce di legno dolce, in particolare tiglio, betulla e salice: è questo passaggio che gli conferisce il tipico colore nero. Altra caratteristica particolare di questo sale è rappresentata dalla forma dei suoi cristalli, che sono fiocchi che ricordano una piramide. Viene utilizzato sia in cucina sia per la preparazione di cocktail. Sempre di colore nero, anche in questo caso dovuto all'aggiunta di carbone vegetale, c'è anche il sale Hiwa Kai delle Hawaii.

Blu di Persia

sto intenso, con un retrogusto speziato. Viene utilizzato su piatti di carne bianca, preparazioni con tartufo, ma anche su verdure cotte o patate, cui conferisce un gusto particolare. È caratterizzato da una maggior presenza di potassio e da una presenza minore di sodio. Essendo così raro è anche estremamente costoso.

Una rarità

Solo in alcune condizioni particolari il cloruro di potassio presente in questo sale diventa azzurrognolo

MENO RAFFINATI RISPETTO ALLA VERSIONE BI

Affumicati, sulfurei o deli danno una nota di sapore a

Grigio bretone

Sulla costa atlantica della Bretagna, nel nord della Francia, sorge la cittadina di Guerande dove si estrae e si lavora il sale grigio. È un sale che viene ottenuto in modo molto naturale, sfruttando l'azione del vento che fa evaporare l'acqua dell'oceano. Il colore grigio, in questo caso, è dato proprio dalla mancanza di raffinazione che lascia nei cristalli i depositi argillosi delle saline. Si tratta di un sale piuttosto pregiato, anche perché si ottiene solo nei mesi estivi, esclusivamente da giugno a settembre. Ha un retrogusto di salsedine e si adatta ad essere utilizzato in particolare su minestre e zuppe.

Raccolta estiva

Il sale di Bretagna viene raccolto solo da giugno a settembre

Affumicato americano

Originario delle coste nord occidentali degli Stati Uniti il Salish è un prezioso sale dal gusto affumicato, che gli viene conferito dal fatto di essere esposto al fumo prodotto bruciando alberi di olmo rosso, tipici di quelle zone. La lavorazione gli dona anche una colorazione bruna. Il sapore invece lo rende adatto per carni rosse e alla piastra. L'affumicatura è però un procedimento al quale possono essere sottoposti anche altri sali. Per questo si possono acquistare versioni fumé di grani anche meno pregiati, ma caratterizzati da sapori diversi a seconda del tipo di legno utilizzato.

Fumo d'olmo

Il sapore affumicato deriva dal fumo di alberi di olmo rosso, tipici delle zone nord occidentali degli Stati Uniti

ANCA, SONO TUTTI DA PROVARE

cati
ogni tuo piatto

Molto saporito
Questo sale ha una sapidità davvero accentuata: ne basta pochissimo

Mirroir delle Ande

Raccolto con sistemi artigianali questo sale è originario delle Ande boliviane. Si è formato in altitudine, a 3.700 metri sul livello del mare, all'interno di un enorme deserto di sale di 12mila metri quadrati di estensione. Mirroir significa specchio e il nome deriva proprio dall'effetto specchio creato dall'alta concentrazione di minerali. Ha un colore che va dal rosa chiaro all'arancione e una sapidità molto accentuata: per questo ne viene consigliato un uso moderato.

Viola indiano

Il Kala Namak (conosciuto anche come Sanchal) è un sale fossile originario dell'India Centrale. È conosciuto anche come sale viola, dal momento che i suoi cristalli possono assumere colorazioni che vanno dal rosa al violetto, per arrivare al grigio scuro. Questo sale contiene più ferro rispetto alla normale versione da cucina e ha un sapore che ricorda quello dello zolfo.

Sale Koshering

Proprio della tradizione ebraica, il sale koshering è un sale adatto alla preparazione della carne kosher, che deve essere priva di sangue. Questo tipo particolare di sale è caratterizzato da grani più larghi e sottili che penetrano nelle fibre di carne e drenano il sangue. Può però essere utilizzato anche sui piatti: ha un gusto delicato e visto il suo potere "assorbente" ben si presta ad essere adoperato per le preparazioni in crosta.

Rosa dell'Himalaya

Adatto per i trattamenti (ne abbiamo già parlato a pagina 25) il sale rosa dell'Himalaya può essere utilizzato anche in cucina. In realtà viene estratto da alcune miniere che si trovano in Pakistan e il suo colore è dovuto alla presenza di ferro. È conosciuto anche come Khewra, dal nome di una delle più vaste miniere di sale al mondo. Si adatta alla preparazione di piatti diversi, dalle verdure alla carne.

MINERALI AGGIUNTI AL SALE RAFFINATO

Iodato o iposodico: le varianti "corrette"

Il sale iodato non è una varietà di sale vera e propria. Si tratta di normale sale da cucina al quale è stato aggiunto dello iodio, in forma di ioduro o iodato di potassio. Questo minerale è essenziale per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea: la sua presenza in particolari varietà di sale, come in quello dell'Himalaya o nel sale integrale, non è sufficiente perché queste possano essere considerate fonti affidabili. Anche alcune campagne del Ministero della Salute hanno sostenuto l'utilizzo del sale iodato (sempre nei limiti e nelle quantità imposte per il normale sale da cucina) come fonte di questo minerale di cui si sono ravvisate carenze nella popolazione. Va comunque ricordato che lo iodio è presente anche in pesci che vivono in acque profonde, come sardine o acciughe, nelle alghe, ma anche in fagioli, spinaci e bietole.

Per la tiroide

Lo iodio è un minerale di fondamentale importanza per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea

La soluzione per gli ipertesi

Una dose maggiore di potassio

Tra le persone che devono porre particolare attenzione all'uso del sale vi sono coloro che soffrono di pressione alta. Per non rinunciare al gusto, evitando però di peggiorare il proprio stato di salute, è per loro possibile utilizzare dei sali dietetici o iposodici, che possono essere impiegati sia a crudo che in cottura. In questi prodotti vi è una minor quantità di sodio ma una percentuale maggiore di potassio, minerale che "neutralizza" gli effetti negativi del sale, favorendone l'eliminazione. Prima di utilizzarli però, chiedi consiglio al tuo medico, soprattutto se stai assumendo farmaci che interferiscono con il metabolismo del potassio, abbassando ad esempio la capacità dell'organismo di eliminarne l'eccesso.

Una scelta "medicata"

I sali con più potassio vanno usati sentendo prima il parere del proprio medico

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
http://centro.riza.it - centro@riza.it

DOVE SI NASCONDE

Salse, pane, tutto il sale

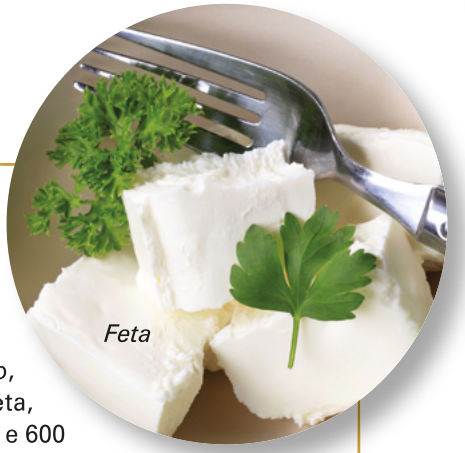
Anche se evitiamo di metterlo nell'acqua della pasta o se limitiamo il suo uso nelle pietanze che cuciniamo, esagerare con il sale non è difficile come potrebbe sembrare. Sul totale che consumiamo ogni giorno, infatti, quello che deriva dalle aggiunte che facciamo in cucina rappresenta circa il 36%. Togliendo il 10% che si trova naturalmente in alcuni cibi, il restante 54% arriva tutto dagli alimenti industriali e confezionati che inseriamo nella nostra dieta. Ecco perché tenere sotto controllo il consumo di questa sostanza richiede una buona dose di attenzione: la maggior parte la consumiamo praticamente senza saperlo, dal momento che si trova nascosta in molti prodotti nei quali serve da conservante o per

CONTINUA A PAG. 74

Formaggi e latticini

Il record è di pecorino e feta

Mentre il latte di mucca non ne contiene, piccole dosi di sodio (40 mg ogni 100 g) sono naturalmente presenti nel latte di capra. In quello condensato e in polvere la quantità è maggiore, perché viene aggiunto: rispettivamente 130 mg e 440 mg ogni 100 g. Nei formaggi il sale viene addizionato durante la cagliatura per aumentare la sapidità, per diminuire l'umidità e ritardare l'attività batterica responsabile della maturazione dei prodotto. Per questo i formaggi che contengono più sale sono quelli dalla consistenza più omogenea e compatta: in 100 g di pecorino si trovano 1800 mg di sodio, 1440 mg nella feta, 700 mg nel grana e 600 mg nel gorgonzola. Si va diminuendo fino ai 78 mg per etto della ricotta e ai 20 mg della mozzarella. Tra i latticini, non bisogna dimenticare lo yogurt: in poco meno di un vasetto ci sono dai 48 ai 60 mg di sodio.



Feta

Il cotto è il meno salato

Il prosciutto cotto è, tra i salumi, quello con un più basso contenuto di sodio

prosciutto: che mangi senza saperlo

Prosciutto crudo

Affettati e carne

Il prosciutto crudo è il più ricco di sodio

Non è un segreto: salumi e prosciutti sono una vera bomba di sale. Non a caso già da anni la American Heart Association e la American Stroke Association, associazioni americane che sensibilizzano la popolazione sui rischi di un'alimentazione scorretta, hanno inserito gli affettati e la carne cotta a fette al secondo posto nella classifica dei cibi più ricchi di sale (al primo ci sono il pane e gli altri prodotti da forno). Per quanto riguarda il contenuto di sodio per etto, quello che ne contiene di più è di gran lunga il prosciutto crudo: ben 2578 mg, cioè oltre 6 g di sale. Più della dose giornaliera consentita. Seguono bresaola (1597 mg per 100 g), speck (1557 mg) e salame Milano (1497). In altri tipi di salame, però, si arriva anche oltre i 1600 mg. In fondo alla classifica ci sono prosciutto cotto e mortadella: contengono rispettivamente 648 e 506 mg di sodio ogni 100 g. Parlando invece di carne, in 100 g di wurstel si trovano 879 mg di sodio, nella stessa quantità di cotechino 880 mg. La quantità scende se non si tratta di prodotti precotti o preconfezionati: in 100 g di fesa di tacchino o petto di pollo ci sono dai 45 ai 70 mg di sodio.

RIDUCI I CIBI CONFEZIONATI E TAGLIERAI LA ME

Nelle etichette c'è scritta su quanto ne consumi per

SEGUE DA PAG. 72

migliorarne l'appetibilità. E se in alcuni di questi la presenza dei cristalli marini è prevedibile, altrove lo è decisamente meno (ad esempio nei cereali da colazione e nello yogurt). L'ulteriore problema è che, consumando alimenti industriali addizionati con l'"oro bianco", si innesca un circolo vizioso: il palato si abitua al gusto saporito degli alimenti acquistati al supermercato e, al confronto, qualunque altra pietanza casalinga sembra tanto insipida da richiedere un'aggiunta di sale.

L'IMPORTANZA DELLE TABELLE NUTRIZIONALI

Consultare le etichette degli alimenti in fase di acquisto è indispensabile per rendersi davvero conto di quanto sale "occulto" consumiamo ogni giorno. Nelle tabelle nutrizionali in realtà è spesso indicato il sodio: il sale è infatti composto da due sostanze, cloro e sodio, ma è quest'ultima che, in eccesso, provoca danni alla salute. Per ricavare da questo dato l'effettivo contenuto di sale del prodotto, lo ricordiamo ancora una volta, bisogna moltiplicare il valore per 2,5. Un grammo di sodio, cioè, corrisponde a 2,5 g di sale.

Prodotti da forno

Talvolta anche i dolci sono… salati

Il pane non manca mai in tavola, ma ne basta una sola fetta per raggiungere fino al 15% del quantitativo di sale raccomandato al giorno. Per questo gli esperti lo inseriscono, insieme agli altri prodotti da forno, nella lista degli alimenti più ricchi di sale. Un etto di pane bianco contiene dai 480 ai 680 mg di sodio, quello di segale circa 580 mg, quello al latte circa 460 mg. Non stupisce poi, visto che sono spesso ricoperti da granelli di sale, che nei crakers ci siano fino a 810 mg di sodio e in media un grammo nei grissini torinesi. Meno prevedibile però è il fatto che anche i prodotti da forno dolci contengono sale. In un etto di biscotti secchi ci sono in media 410 mg di sodio, nei cereali da colazione 723 mg, in dolci o merendine confezionate a impasto morbido (tipo plumcake) 490 mg, sempre ogni 100 g.

TÀ DEL SODIO

la verità davvero

Condimenti

Dadi e salse possono contenere brutte sorprese

I condimenti sono un categoria alimentare particolarmente a rischio quando si parla di sodio. A volte, infatti, cercando di limitare il sale senza rinunciare al sapore, si usano alternative che in realtà non sono per nulla prive di sodio. In cima alla lista c'è il dado da cucina: in 100 g ci sono addirittura 19060 mg di sodio. Nella salsa di soia invece se ne trovano 5720 mg, nel dressing mediterraneo per insalate circa 2500 mg, nel ketchup 1120, nella salsa barbecue 847, nella maionese 110. Per quanto riguarda gli altri condimenti, si conferma la bontà dei prodotti il meno lavorati possibile a livello industriale, senza conservanti: mentre nell'olio extravergine d'oliva ci sono soltanto tracce di sodio e nel burro quantità minime (7 mg ogni 100 g), nella margarina se ne trovano invece 800 mg.

Leggere fa bene

Il contenuto di sale è sempre indicato nella tabella con i valori nutrizionali di quello che acquisti

Verdure e legumi

Occhio alle versioni "in scatola"

Molti cibi, come abbiamo detto, contengono naturalmente sodio in quantità minime. Nella frutta e nella verdura, ad esempio, si trovano mediamente meno di 10 mg di sodio ogni 100 g. Quantità superiori si trovano nel sedano (140 mg ogni 100 g), nei carciofi (133 mg), negli spinaci crudi (100 mg) e nelle carote crude (95 mg). Ma il sale può aumentare se gli ortaggi oppure i legumi vengono inscatolati: ad esempio 100 g di legumi in lattina, una volta scolati, contengono 335 mg di sodio.

E il pesce?

Al naturale è meglio

Viene dalle acque salate del mare, ovvio che il pesce contenga sodio. Ma nella sua versione naturale la quantità di sale è abbastanza ridotta. Alcune specie, come il salmone e con lui altri pesci grassi, sono più ricche di sodio, ma sono le versioni in scatola o trattate che fanno aumentare (e di molto) i livelli. Se in 100 g di tonno fresco ci sono circa 50 mg di sodio, in quello in lattina ne troviamo 338 mg. Nelle alici fresche ci sono 70 mg di sodio, in quelle in scatola i valori decuplicano.

Idee per cucinare senza sale (o quasi)

Cucinare senza sale è possibile. È semplicemente una questione di abitudine. Alcuni studi hanno messo in evidenza che sarebbero necessari solo 21 giorni per far accettare al nostro corpo (e soprattutto al nostro cervello) una nuova abitudine, alimentare e no. Quindi anche per disabituarsi al sapore sapido basterebbero in pratica tre settimane. Ma a meno di gravi problemi di salute non è necessario fare scelte così drastiche. Utile però è ridurre il consumo di sale. Se una prima mossa importante è quella di scegliere con cura i prodotti pronti, evitando quelli in cui vi è un'inutile presenza di sale, la seconda mossa è quella di ridurre il sale discrezionale, cioè quello che aggiungiamo volontariamente ai nostri piatti, utilizzando qualche trucco che ci porti a "ingannare" il nostro palato.

NON DEVI SACRIFICARE IL GUSTO

Stimolare il gusto e mantenere il piacere del cibo è infatti altrettanto importante che alimentarsi correttamente, poiché per noi mangiare ha una forte componente psicologica, legata al piacere. E il sale è senz'altro uno degli elementi (come lo zucchero o i grassi) capaci di attivare questo piacere. Ecco allora alcuni suggerimenti da adottare in cucina per ridurre l'apporto di sodio, senza sacrificare il gusto e il sapore delle tue preparazioni.

Il sale "iodato" fatto in casa

Se vuoi una versione naturale del sale iodato puoi utilizzare come base del sale marino integrale e aggiungere ad esso un poco di alga Kombu disidratata. Quest'alga infatti è ricca di iodio e in più aggiunge sapore ai piatti. È disponibile anche in polvere. In commercio trovi dei sali alle alghe già pronti, realizzati anche con più tipi di alghe differenti.

Il condimento speziato

Per insaporire primi piatti e zuppe puoi usare un sale aromatizzato alle spezie. Si prepara aggiungendo un cucchiaino di sale integrale a un battuto fine di peperoncini secchi piccanti (uno o due sono sufficienti) e a una presa di semi di finocchio. Completa con un pizzico di noce moscata, un cucchiaino di curcuma e una spolverata di pepe. Se lo gradisci puoi aggiungere anche un cucchiaino di aglio in polvere. Amalgama il composto e conserva in un vasetto a chiusura ermetica. Questo sale aromatico (in cui il sale è davvero poco) è ottimo per condire il pesce e la carne bianca.

L'insaporitore agli aromi

Per insaporire carne e pesce puoi preparare un sale profumato alle erbe, nel quale il sale sarà "in minoranza" rispetto agli altri aromi. Puoi utilizzare le piante che preferisci, ma un buon mix può essere realizzato utilizzando basilico, menta, maggiorana, rosmarino, origano, timo e salvia. Trita le erbe fresche in modo grossolano, aggiungi un poco di sale marino integrale a grana fine e adagia il tutto su una placca da forno ricoperta con l'apposita carta; inforna per 5-10 minuti a 50 °C e poi conserva in vasetti di vetro.

ERBE, SEMI E SPEZIE POSSONO SOSTITUIRE IL

Così *dai più sapore* alle tue

Grassi buoni

Utilizzando il gomasio arricchirai i tuoi piatti di grassi insaturi, benefici per cuore e circolazione

Granelli agli agrumi

Il sapore degli agrumi è uno dei più indicati per nascondere la ridotta presenza di sale. Per questo puoi preparare un insaporitore utilizzando la scorza di limoni e arance e solo un pizzico di sale. Gli ingredienti necessari sono: sale integrale, la scorza di un limone e quella di un'arancia. Grattugia la scorza di un limone bio e quella di un'arancia bio, facendo attenzione a evitare la parte bianca, più amara. Aggiungi un cucchiaino di sale marino integrale a grana grossa e frulla il composto per qualche secondo con il mixer. Poi inforna a 50° C per una decina di minuti, adagiando il preparato su una teglia ricoperta con carta da forno. Utilizza il sale agli agrumi per pesce e crostacei.

Il gomasio per le verdure

Il gomasio è un condimento a base di semi di sesamo tipico della cucina giapponese. Lo si trova in commercio, nei negozi di alimenti naturali, ma se puoi prepararne una versione casalinga, che ti consentirà di controllare l'esatta quantità di sale presente. In genere il rapporto fra semi di sesamo e sale è di 20:1, ma in caso di ipertensione si può arrivare anche a 30-40:1. Prepararlo è semplice: sciacqua i semi di sesamo e falli tostare in una padella antiaderente a fuoco molto dolce: sono pronti quando, toccandoli con un cucchiaio di acciaio, non vi rimarranno attaccati. Mettili quindi in una ciotola e falli raffreddare. Tosta per un minuto anche il sale, in modo che perda umidità. Versa il tutto in un mortaio (aggiungi se vuoi un pezzettino di alga nori) e sminuzza bene. Il gomasio è pronto quando il composto diventerà una polvere molto fine. Puoi conservarlo per qualche giorno in un vasetto di vetro. Usalo per condire le verdure, il riso o altri piatti, in base ai tuoi gusti.

SALE NELLE TUE PREPARAZIONI

pietanze

Il dressing per le insalate

Un condimento per l'insalata che faccia risparmiare sale può essere preparato utilizzando come base lo yogurt. Prendi un vasetto di yogurt bianco al naturale, due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, dell'erba cipollina (o un trito di erbe aromatiche a piacere), uno spicchio d'aglio schiacciato e una macinata di pepe nero. Mescola bene gli ingredienti e lascia che i sapori si amalgamino ponendo la salsa in frigorifero per una mezz'ora prima di utilizzarla. Togli l'aglio e adoperala per condire l'insalata.

Un ottimo sostituto

Il sapore aspro-amaro della buccia degli agrumi è in grado di non far avvertire al palato l'assenza di sale

La cottura "in crosta"

Il sale può anche essere utilizzato per cuocere. Adatto soprattutto per le delicate carni del pesce, le preparazioni in crosta di sale permettono di risparmiare sull'uso di altri condimenti. Il sale serve a formare una sorta di forno, all'interno del quale il pesce, protetto dalla pelle e quindi isolato dal sale, cuoce in modo delicato. È sufficiente stendere uno strato di sale sulla teglia, appoggiarci sopra il pesce e ricoprirlo con altro sale. Nel forno il sale si compatta e forma una crosta che andrà completamente rimossa prima di servire il piatto.

Al posto del parmigiano… il lievito

Un'alternativa iposodica al parmigiano è rappresentata dal lievito in scaglie. Si tratta di un condimento molto utilizzato dai vegani, che non mangiano latticini. Il lievito alimentare è inattivo ed è quindi altra cosa rispetto a quello che serve per panificare: ha un sapore che ricorda quello del formaggio e può quindi essere utilizzato su primi piatti e minestre. Povero di sodio e ricco di vitamine e minerali, il lievito alimentare è una sorta di integratore che, grazie alle fibre che apporta, è ottimo per il corretto funzionamento dell'intestino.

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook
Centro Riza di Medicina Naturale

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

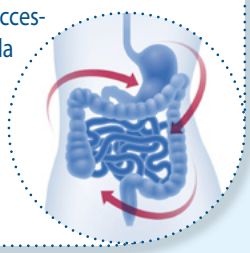
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.
E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Ecco le tue 48 ore

Ogni tanto è bene seguire un programma di depurazione. Quello che ti proponiamo ha come obiettivo quello di liberati dall'eccesso di sodio. Si tratta di uno schema alimentare da seguire per 48 ore, magari dopo una giornata in cui ti sei concesso pizza alle acciughe o hamburger e patatine (un doppio cheeseburger basta da solo a rifornirti di 2,5 g di sale). Troverai alimenti che aiutano l'organismo a eliminare il sale di troppo, garantendoti comunque un giusto rifornimento di vitamine e minerali. Adottare, anche solo per due giorni, una dieta in cui il sale non è presente se non nella percentuale in cui naturalmente si trova negli alimenti, aiuta anche a disabituare il gusto al troppo sapido. Ecco dunque cosa mangiare per le tue 48 ore "iposodiche". L'ideale è abbinare questa dieta a trattamenti che ti aiutino a eliminare il sale in eccesso attraverso la pelle. Puoi seguire i consigli alle pagine 42-45.

Un dimagrimento davvero sano

Una dieta a basso contenuto di sodio, come la Dash, è stata valutata come la più efficace anche per perdere peso

Perdi peso

Benefici anche sulla bilancia

Secondo un'analisi pubblicata dal sito statunitense Us News & World Report che ha fatto confrontare a un gruppo di esperti ben 38 diete e i regimi alimentari sotto il profilo squisitamente dimagrante, è emerso che la dieta Dash, ideata per combattere l'ipertensione dai ricercatori del National heart, lung and blood institute di Bethesda (Usa) e caratterizzata dall'assunzione di al massimo 2,3 grammi di sale, è risultata quella capace di dare risultati maggiori anche in termini di perdita di peso. Completa dal punto di vista nutrizionale, basata sulla presenza di alimenti contenenti buone quantità di potassio, calcio e fibre, sana e benefica per la salute del cuore, anche per il basso apporto di sodio, questa dieta è stata considerata la migliore per perdere peso e farlo in salute.

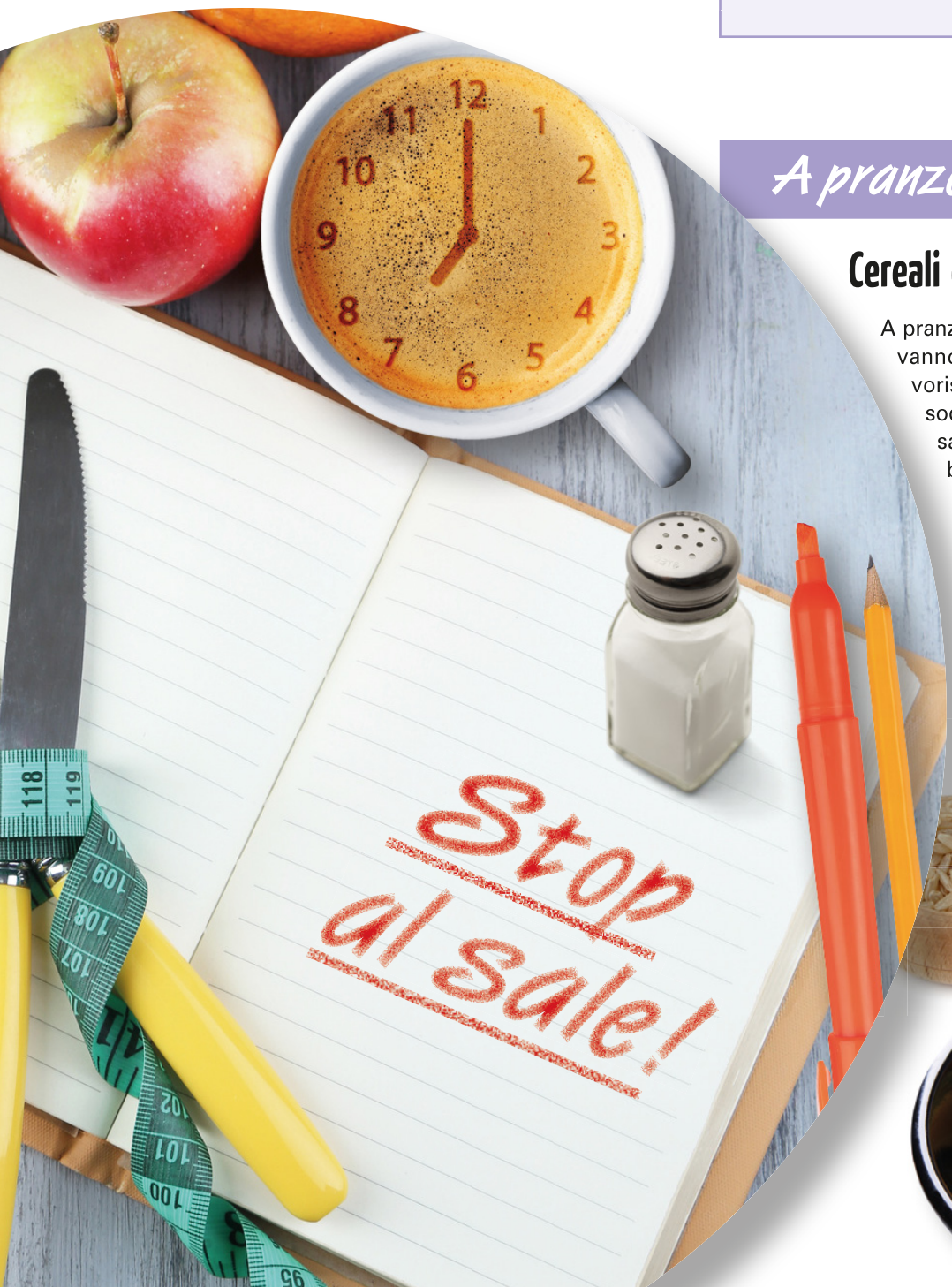
“iposodiche”

A colazione

Sì a yogurt e succhi

Per iniziare la giornata puoi bere del tè verde o bianco, ma anche del caffè, meglio senza zucchero, e poi scegliere, a tuo piacimento, una delle opzioni che ti consigliamo:

- **fette biscottate** senza sale con ricotta e marmellata;
- una **tazza di latte** con fiocchi d’avena (50 g) mirtilli e tre noci;
- uno **yogurt intero bianco**, un **succo** o **un centrifugato** casalingo, un cracker di segale con un velo di confettura di frutta.



A pranzo

Cereali detox e carne bianca

A pranzo pasta, riso, ma anche orzo o farro vanno benissimo, dal momento che favoriscono la diuresi e l’eliminazione del sodio. Per prepararli evita di mettere del sale nell’acqua: puoi aggiungere una bustina di zafferano, che dà sapore, o cuocerli con un mazzetto aromatico che contenga finocchi, sedano e prezzemolo. In alternativa, puoi preparare un’insalata di riso o pasta alle verdure: non salare, ma irrora solamente con del succo di limone e aggiungi basilico fresco. Come secondo scegli carni bianche (100 g) cotte in modo semplice, senza sale ma con pepe e aromi.

COSÌ FAI IL PIENO DI VEGETALI DRENANTI

Merende e spuntini

È il momento del frullato

Ottimo per reidratare l'organismo ma, allo stesso tempo, depurarlo, un frullato di frutta fresca è anche una soluzione perfetta per metà mattina o metà pomeriggio. Preparalo con frutta fresca e latte di riso (diuretico). In alternativa puoi optare per uno yogurt (se non l'hai già scelto a colazione) o per un frutto con delle mandorle.

L'aiuto in più

La tisana di verga d'oro

Durante questi due giorni di depurazione dal sale puoi contare anche su un infuso dall'effetto drenante. Preparalo con la verga d'oro o Solidago virga aurea, una pianta della famiglia delle Asteracee, che aiuta a espellere il sodio in eccesso. Porta a ebollizione 200 ml di acqua, versa un cucchiaino di sommità fiorite di verga d'oro e lascia in infusione per 10 minuti (mescolando di tanto in tanto). Filtra, dolcifica a piacere e bevi preferibilmente durante il pomeriggio.

A cena

Inizia il pasto con una minestra fredda

La sera è bene stare leggeri. E se d'inverno le zuppe sono la soluzione giusta, con il caldo le minestre possono essere portate in tavola in versione estiva, quindi fredda. Le creme, di carote, di zucchine ma anche al pomodoro tipo gazpacho, possono essere la soluzione giusta. In alternativa inizia la cena con un'insalata abbondante o con un pinzimonio di verdure. Puoi optare poi per del pesce al vapore oppure per delle uova.

Istituto Riza - Milano

Curarsi con la psicoterapia

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona… ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che "vantaggi" offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

I nostri esperti

Dr. Raffaele Morelli
Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell'Istituto Riza

Dr. Vittorio Caprioglio
Medico psicoterapeuta,
Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr. Piero Parietti
Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Andrea Nervetti
Psicologo psicoterapeuta

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico psicoterapeuta

NOVITÀ: INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico

L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina** psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Via Quadronno, 20 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni tel. 02-58459624 - Dal lunedì al venerdì 9.30-13.00 e 14.00-18.00

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni

Anno accademico 2016-2017

Inizio dicembre 2016

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;
- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it

facebook
Riza - Scuola di Psicoterapia

È l'alleato naturale nelle pulizie domestiche

Il sale, da solo o abbinato ad altri ingredienti, ti aiuta a mantenere la tua dimora sempre linda, ordinata e profumata (dentro e fuori)

Piccoli trucchi contro lo sporco

Il sale disinfetta e rimuove la sporcizia: utilizzalo su utensili, ripiani, indumenti e anche per frutta e verdura

Solo una piccolissima parte del sale prodotto in tutto il mondo finisce nelle cucine delle abitazioni, per uso casalingo: meno dell'1%! Una quota maggiore, circa il 6%, è destinato all'industria alimentare, che lo impiega per insaporire o conservare vari prodotti (salse, sughi, prodotti da forno, eccetera). Il resto in realtà ha poco a che fare con l'alimentazione. La maggior parte, il 70%, serve all'industria per preparare soda caustica, acido muriatico, cloro e altri derivati del sodio. Viene inoltre sfruttato, in alcuni tipi di fabbriche, per assorbire i liquidi e raffreddare i materiali durante la lavorazione. Una buona percentuale del sale prodotto nel mondo finisce nel settore agricolo, dove viene usato per preparare concimi e mangimi, mentre un abbondante 10% è destinato a diventare un antigelo su strade e marciapiedi ghiacciati. Questi dati mostrano chiaramente come il sale sia ricco di virtù che lo rendono molto prezioso ben oltre il tavolo da pranzo. E non solo a livello industriale. I cristalli marini possono essere usati anche in casa e in giardino per disinfettare, pulire e, in generale, semplificare con "piccoli trucchi" le attività casalinghe. Ecco come.

Via i pesticidi dagli ortaggi

La maggior parte della frutta e della verdura che acquistiamo, a maggior ragione se non è bio, può presentare sulla superficie apparentemente perfetta residui di pesticidi e antiparassitari, oppure sporcizia profonda che la sola acqua corrente non riesce ad eliminare completamente. Per un lavaggio disinfettante e antibatterico, metti in una bacinella d'acqua 3 cucchiai di sale e mezzo bicchiere di aceto. Immergi frutta e verdura per 20 minuti, poi asciuga e mangia.

Scrosta le pareti del forno

Il sale aiuta a sgrassare e pulire le pareti del forno, non sempre facili da lavare. Aggiungi a 250 g di sale grosso tanta acqua quanto basta a ottenere un impasto semisolido. Applicalo sulle pareti del forno e dopo alcuni minuti rimuovilo con un panno umido. Ripassa la spugna bagnata una seconda volta.

Le pentole brillano (anche quelle bruciate)

Può capitare che sul fondo delle pentole restino incrostati dei residui di cibo o, peggio, delle bruciature. Sciogli lo sporco lasciando in ammollo una manciata di sale grosso e poi lava normalmente. In generale, comunque, una miscela di sale e aceto in parti uguali è un trucco utile per lucidare le pentole: basta strofinare il mix sulla superficie e poi risciacquare.

Formaggi senza più muffe

Il sale, sui cibi, non ha il solo scopo di insaporire. Puoi usarlo anche per evitare che sui formaggi si formi la muffa: basta avvolgerli, prima di metterli in frigo, in un panno inumidito in acqua salata. Un altro trucco da usare in cucina è metterne un pizzico nella panna o nell'albume d'uovo da montare a neve: così il risultato sarà di consistenza più ferma.

Basta odori nel frigorifero

Quando il frigo emana cattivi odori, puoi disinfettarne l'ambiente con sale e bicarbonato. Staccalo dalla corrente, svuotalo e pulisci pareti e singoli ripiani con acqua e sale. Spargi su un vassoio bicarbonato e sale grosso in parti uguali e poi lascialo nel frigo chiuso quanto basta ad assorbire la puzza.

Tagliere come nuovo

Il tagliere spesso rimane impregnato dell'odore del cibo per cui è stato utilizzato. Se, dopo averlo lavato con acqua e sapone, lo strofini con un panno imbevuto di acqua e sale, ti liberi sia delle macchie che delle esalazioni.

SE LO USI PERIODICAMENTE RIDUCI IL RISCHIO

Efficace per pulire tutte le superfici e per il tuo bucato

Elimina le macchie

A volte la lavatrice non basta a rimuovere le macchie più ostinate. Se del vino cade sulla tovaglia o sul tappeto, agisci il prima possibile spargendo del sale fino sulla chiazza. Appena i cristalli avranno assorbito il più possibile il liquido, lava in acqua fredda. Se invece gli indumenti sono segnati dagli aloni di sudore, prima della lavatrice strofina la stoffa con una spugnetta imbevuta di acqua salata calda (usa mezzo litro d'acqua e cinque cucchiai di sale grosso). Infine se il problema è lo sporco lasciato dal contatto con muffe o ruggine, allora intervieni con una miscela a base di un cucchiaino di sale e succo di limone. Strofina sulla macchia, poi stendi ad asciugare.

Libera il lavandino intasato

Mantieni gli scarichi del bagno puliti per evitare che si otturino. È sufficiente versare periodicamente al loro interno una miscela di acqua e sale, appena bollita: scrosta lo sporco accumulato ed elimina i cattivi odori. Se lo scarico è già intasato, prepara un mix con mezza tazza di sale, mezza tazza di bicarbonato di sodio e un cucchiaino di cremor tartaro e versalo nel tubo otturato. Subito dopo rovesciaci una pentola di acqua bollente e lascia agire per un paio d'ore.

Sui sanitari è antibatterico

Se le superfici del bagno sono macchiate, o in generale se vuoi disinfettarle dai batteri, metti una tazza di sale in una pentola d'acqua e fai bollire. Poi passa la soluzione idrosalina mentre è ancora molto calda, aiutandoti con una spugnetta.

CHE GLI SCARICHI SI OTTURINO

Se si rovescia il calice di vino
A volte la lavatrice non basta a togliere una macchia di vino: puoi usare il sale per ridurre la chiazza prima del lavaggio

Sbianca il cotone ingiallito

Alcuni indumenti in lino e in cotone tendono a ingiallirsi con il passare del tempo. Un modo naturale per sbiancarli, è metterli a bagno per un'ora in una bacinella di medie dimensioni piena d'acqua, a cui avrai già aggiunto sale e bicarbonato Regola le quantità in base alla grandezza del contenitore, al numero di panni da lavare e al grado di ingiallimento dei tessuti.

Ravviva i colori sbiaditi

Con il passare del tempo e con l'uso frequente, alcuni capi colorati perdono di vivacità. Capita soprattutto alle tovaglie, ai tappeti e alle tende, che "soffrono" in più l'esposizione continua al sole. Per ravvivare i colori originali, metti abbondante sale in una bacinella d'acqua, immergici il tessuto da trattare e strofinalo vigorosamente.

Deodorante per mani e scarpe

Il sale è un deodorante naturale. Puoi usarlo per togliere i cattivi odori dalle mani (ad esempio dopo aver tagliato le cipolle o pulito il pesce): basta preparare una mistura di sale e aceto e strofinarla tra i palmi e sulle dita per alcuni minuti. Se ad emanare odori sgradevoli sono le scarpe da ginnastica, invece, prova a spargere del sale grosso al loro interno. Poi riponile e togli i cristalli prima di usarle di nuovo, così avranno avuto il tempo di assorbire la puzza.

IN ESTATE TIENE IL PRATO IN ORDINE, IN IN

Gli altri rimedi in giardino (e non solo)

Il sale, come abbiamo visto, è un utile ingrediente, tutto naturale, per le pulizie casalinghe di ogni giorno. Ma non solo. Ecco alcuni trucchi da tenere presente quando vuoi ravvivare dei fiori in vaso, ad esempio, far brillare i metalli e l'argenteria o, perché no, trovare un simpatico passatempo per intrattenere i bambini in una giornata di pioggia. Sono tanti, poi, gli utilizzi fuori casa, sia in estate che in inverno: puoi usarlo per tenere il giardino ordinato, per allontanare le formiche dall'orto e per non scivolare quando nevica.

I fiori in vaso restano freschi

A molti piace decorare la stanza con un mazzo di fiori, ma forse non altrettanti sanno che basta aggiungere giusto un pizzico di sale all'acqua del vaso per ritardare di alcuni giorni il momento in cui appassiranno. Invece i fiori artificiali, che col tempo sbiadiscono e si impolverano, possono essere infilati a testa in giù in un sacchetto di plastica riempito con alcune manciate di sale grosso. Lega il sacco intorno ai gambi e scuotilo bene, poi togli i fiori: così li pulisci e ne migliori l'aspetto.

Addio erbacce

Il sale è un efficace diserbante: usalo contro l'edera infestante e dove non vuoi crescano le erbacce

Aiuole perfette

Il sale è un efficace diserbante: sparso sul terreno fa seccare i vegetali già presenti e impedisce la crescita di erbacce. Puoi usarlo dove non vuoi cresca nulla, ad esempio lungo il vialetto o tra le fessure dei blocchi che compongono il terrazzo, per dare al giardino un aspetto più ordinato. È un utile alleato anche contro l'edera infestante: sciogli 300 g di sale in un litro d'acqua, aggiungi poche gocce di detersivo liquido e poi usa un vaporizzatore per spruzzare la miscela sul rampicante che è diventato troppo invadente.

VERNO NON FA GHIACCIARE IL VIALETTO

Per lucidare tutti i metalli

Ecco come lucidare l'argenteria annerita: prendi una bacinella, rivestila internamente con carta stagnola, spargi sul fondo uno strato di sale fino e versaci acqua bollente. Immergi l'argenteria e lasciala a mollo finché la patina scura non si scioglie. Se vuoi pulire oggetti in oro, rame, ottone, peltro o altri metalli, prepara una "pasta" con parti uguali di sale fino, aceto e farina. Spalma il composto sulle superfici e, dopo un'ora, rimuovi con un panno umido e asciuga.

Anti-gelo su vetri e parabrezza

Dopo una nevicata, le strade si riempiono di macchine spargisale che evitano che l'asfalto si ghiacci e diventi pericoloso. Puoi usare i cristalli marini anche a casa per lo stesso scopo: alcune manciate di sale sui gradini o sul vialetto evitano che diventino scivolosi. Invece strofinare un panno imbevuto di acqua salata sul parabrezza della macchina e sulle finestre di casa scongiura il rischio che si congelino.

Contro insetti e formiche

Se sciogli due cucchiai di sale in due litri di acqua calda ottieni un efficace insetticida. Versa la miscela raffreddata in un nebulizzatore e usala contro acari, bruchi e piccoli insetti. Per evitare che le formiche entrino in casa, invece, basta "circondare" le porte con una striscia sottile di sale fino. Se invece è l'orto ad essere infestato dai piccoli insetti neri o rossi, fai bollire una pentola d'acqua con una abbondante tazza di sale, poi versa il tutto sul formicaio. Ripeti per due o tre giorni.

È anche un passatempo divertente!

Giornata di pioggia e i bambini si annoiano? La pasta di sale è un passatempo divertente e creativo da fare in casa, ideale per i più piccoli. Frulla 200 g di sale fino finché non è ridotto in polvere, poi amalgamalo con un cucchiaino di olio di semi, 200 g di farina e 125 ml di acqua da aggiungere gradualmente, continuando a mescolare. L'impasto così ottenuto può essere modellato in varie forme. Avvolta in una pellicola trasparente e conservata in frigorifero, la pasta di sale può essere utilizzata per due settimane per realizzare oggetti e pupazzi sempre diversi. Altrimenti le "sculture" possono essere cotte in forno ventilato a 100 °C per 3-4 ore e conservate.

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Nat

Anno Accademico 2016-2017

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc…). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

uropatia

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Corso Triennale di Formazione

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.

La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

scuola-naturopatia.riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

A partire da GENNAIO 2017

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

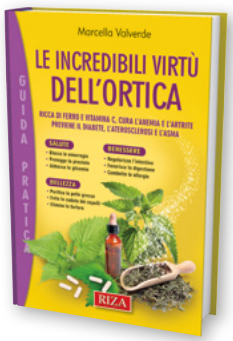
Quando **togliendo**, si ha **qualcosa in più**

Giornalista e critico enogastronomico, Marcello Coronini ha ideato la sua "Cucina del senza" nella quale alcuni degli ingredienti di cui si abusa in cucina, come il sale appunto, ma anche i grassi o lo zucchero, vengono sostituiti da alternative più sane, ma altrettanto gustose. Perché, ed è proprio questo il punto, non si tratta di rinunciare a qualcosa, ma di ottenere un risultato analogo e altrettanto soddisfacente per il palato con strumenti diversi. La parte introduttiva del volume è dedicata proprio a spiegare questa filosofia del cucinare e del mangiare, secondo la quale bastano piccoli accorgimenti, in cottura o nella scelta dei prodotti da utilizzare, per cambiare anche l'effetto che un piatto ha sulla nostra salute. Così la pasta senza sale o la torta senza zucchero diventano sane dal punto di vista nutrizionale e buone da mangiare. Ovviamente la parte del leone di questo volume è rappresentata dalle ricette, da utilizzare per la cucina di ogni giorno e per una cena con gli amici.

La cucina del senza
di Marcello Coronini
Gribaudo Edizioni - pag. 160 - 12,90 €

Una pianta da riscoprire

L'ortica è nota fin dall'antichità per le sue proprietà medicinali. Fonte di minerali, vitamine, proteine e di molte sostanze curative, l'ortica è adatta a essere consumata come alimento ma è anche un efficace rimedio per prevenire disturbi come anemia, cattiva digestione, unghie e capelli fragili; in più è depurativa e diuretica. Scopri come usarla, in cucina e non solo.



Le incredibili virtù dell'ortica
Edizioni Riza - pag. 144
In edicola a 9,70 €
o puoi richiederlo allo 02.5845961 o su www.riza.it

La depurazione in 11 giorni

Il dottor Bernard Jensen, in questa guida spiega come ritrovare la salute attraverso un corretto stile di vita, una buona alimentazione e un programma disintossicante. L'autore propone una dieta detox di 11 giorni per depurare l'organismo e ripulire organi e tessuti, attraverso un regime alimentare prevalentemente vegano.

Disintossicati e recupera la salute in 11 giorni
di Bernard Jensen
Macro Edizioni - pag. 160 - 5,90 €

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Alimentazione dinamica integrata

Condotto da M. P. Cairoli

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 17-18 settembre, 15-16 ottobre, 26-27 novembre 2016

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 9-10 luglio, 17-18 settembre, 1-2 ottobre, 29-30 ottobre, 19-20 novembre 2016

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Roma tel. 02/58207921	• 17-18 settembre, 22-23 ottobre, 12-13 novembre, 14-15 gennaio, 11-12 febbraio 2017

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Torino tel. 02/58207921	• 18-19 giugno 2016
Verona tel. 02/58207921	• 10-11 settembre 2016
Roma tel. 02/58207921	• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016
Roma tel. 02/58207921	• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - **centro@riza.it**

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it
email: centro@riza.it

RIZA

SALUTE NATURALE EXTRA

Direttore responsabile: Vittorio Caprioglio
Direttore scientifico: Raffaele Morelli
Condirettore: Daniela Marafante
Direttore generale: Liliana Tieger
Redazione: Claudia Raimondi, Chiara Beretta
Grafica e impaginazione: Andrea Grazzani
Progetto grafico: Roberta Marcante
Comitato scientifico: Emilio Minelli, Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Raffaele Fiore, Pietro Fornari, Gabriele Guerini Rocco, Paolo Marzorati, Piero Parietti, Alfonso Rogora, Maria Grazia Tumminello, Paola de Vera d'Aragona, Katia Vignoli
Immagini: 123rf, Fotolia
Pubblicità: Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger, Luisa Maruelli
Segreteria: Luana Lombardi, Chiara Rizzelli
Responsabile amministrativo: Danila Pezzali
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini
Ufficio abbonamenti: Maria Tondini
Redazione, amministrazione, servizio abbonamenti e pubblicità:
Edizioni Riza S.p.A. via L. Anelli 1, 20122 Milano,
tel. 02 5845961 r.a. - fax 02 58318162
Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi)
Distribuzione per l'Italia e per l'estero:
SO.DI.P. S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI).
Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: euro 37,00.
Paesi europei: euro 103,00. Altri Paesi: euro 139,00.
Oceania: euro 181,00. Arretrati: euro 9,80.
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203,
intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli 1, 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano
n. 165 del 03/04/2009.

ISSN 2036-6094 (PRINT)
ISSN 2465-3470 (ON LINE)

www.riza.it
info@riza.it (informazioni)
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Associato a: ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Salute Naturale Extra cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza, via L. Anelli 1, 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003 tutela dati personali).

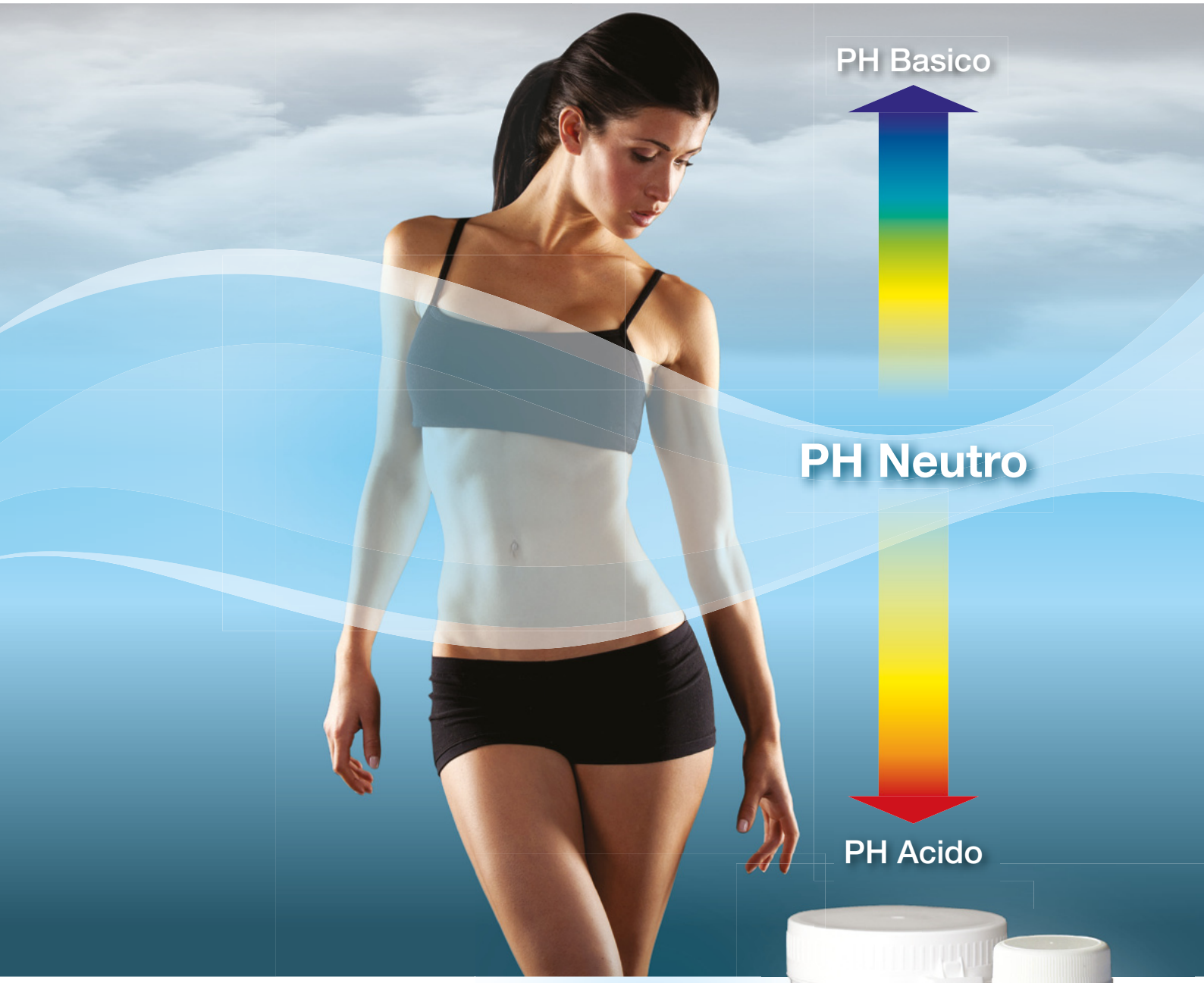
Gli esperti di Salute Naturale Extra

Alimentazione	Raffaele Fiore, Elio Muti
Dermatologia	Maria Teresa Lucheroni
Erboristeria	Francesco Novetti
Floriterapia	Maria Elisa Campanini, Marilena Zanardi
Medicina ayurvedica	Romeo Compostella
Medicina cinese	Emilio Minelli
Ginecologia	Fiorenza Zanchi, Stefania Piloni
Medicina naturale	Gabriele Guerini Rocco
Omeopatia	Paolo Marzorati
Riabilitazione	Giovanni Oliva
Pediatria e allergologia	Emilio Curtoni

Alka Flor

INTEGRATORE ALIMENTARE

Mantieni il giusto equilibrio tra PH Acido e PH Basico per il tuo Benessere.



Armonia ed equilibrio per il tuo PH fisiologico.

NO LATTOSIO
NO GLUTINE

Alcalinizzante a base di sali minerali per il tuo benessere.

Prodotto Italiano

AVD REFORM s.r.l. - Via E. Fermi, 6, 43015 NOCETO (PR)

www.avdreform.it

PANCIA GONFIA?

PROVÍDA

ENZIMI VEGETALI

NOVITÀ
FORMATO DA 60 CAPSULE

CON 7 ENZIMI VEGETALI NATURALI

ADATTO A VEGETARIANI E VEGANI

NON CONTIENE LATTO DERIVATI

CON RADICE DI CARLINA ACAULIS CHE AIUTA A SGONFIARE L'ADDOME

La pancia gonfia è un problema che dipende soprattutto da come e da ciò che mangiamo. Molti cibi spesso, causa il loro metodo di coltivazione, conservazione e cottura sono carenti di quegli enzimi digestivi indispensabili per una corretta digestione.

PROVÍDA è l'integratore alimentare che per primo utilizza una esclusiva miscela a base di sette selezionati enzimi vegetali, probiotici, prebiotici e radice di Carlina acaulis. Due capsule assunte prima dei pasti giornalieri contribuiscono a sostenere l'equilibrio della flora batterica intestinale e predispongono l'apparato gastro-intestinale ad assorbire bene ogni tipo di alimento che ingeriremo durante la giornata, cioè proteine, carboidrati, grassi, fibre e latticini.

Con **PROVÍDA** digerisci ed assimili meglio il cibo che ti piace e riduci la fastidiosa sensazione del gonfiore addominale.

In Farmacia, Erboristeria
e Parafarmacia
Tel 0331.799193
www.optimanaturals.net

PROVÍDA: agisce fin dal mattino.

Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute